

Lourdes March

Hecho en casa

Conservas Mermeladas Licores



Alianza Editorial

Sección: Libros útiles

Lourdes March:

Hecho en casa:
conservas, mermeladas, licores

Ilustraciones de Antonio Santurio

El Libro de Bolsillo
Alianza Editorial
Madrid



®

© Lourdes March Ferrer
 © Alianza Editorial, S. A., Madrid, 1986
 Calle Milán, 38; Teléf. 200 00 45
 ISBN: 84-206-0177-2
 Depósito legal: M.13383-1986
 Papel fabricado por Sniace, S. A.
 Fotocomposición: EPOCA, S. A.
 Pablo Iglesias, 17, 28003 Madrid
 Impreso en "Unigraf", S.A.
 Printed in Spain

Cuando hace años empecé a preparar conservas en casa, tenía muchas dudas y pocos libros que las pudieran aclarar. Durante mucho tiempo investigué en antiguos receptarios, pregunté en los pueblos, donde se han mantenido estas tradiciones familiares de preparar conservas y licores, y conseguí interesantes recetas entre mis amigos de dentro y de fuera de nuestro país.

Pero, sobre todo, fui experimentando y anotando rigurosamente en mis cuadernos todo cuanto hacía, para poder rectificar y mejorar.

Este libro es la consecuencia de todos estos años de trabajo y de las horas dedicadas a esta preciosa «alquimia» de la cocina que son los licores y la conserva; y es también el resultado de mis experiencias como profesora en una escuela de cocina y como colaboradora en programas de radio y televisión.

Del mismo modo que en mi libro *de la Paella y de los arroces* expliqué minuciosamente, paso a paso, todas las recetas, he procurado en éste facilitar al máximo la com-

presión de los distintos procedimientos de las conservas de frutas y verduras.

Mi deseo es que este libro le resulte útil, aclare sus dudas y le ayude a disfrutar en casa, de lo que la naturaleza nos ofrece a lo largo del año.

Quiero expresar mi agradecimiento, a todos los amigos que me han brindado generosamente sus preciadas recetas familiares y al personal femenino del Servicio de Extensión Agraria por la colaboración técnica que me ha ofrecido.

LOURDES MARCH



Interno

Un poco de historia.

Por qué se estropean los alimentos.

Formas de conservarlos.

Qué es la esterilización por calor.

Qué es el botulismo.

Causas de alteración de las conservas.

Cómo almacenar sus conservas.

Tiempo de duración de la conserva casera.

Valor alimenticio de la conserva

Un poco de historia

Desde las épocas más remotas, el hombre sintió la necesidad de disponer de reservas de alimentos para poder sobrevivir durante los tríos inviernos o las prolongadas sequías, y, con métodos rudimentarios, fue aprendiendo a conservar la caza y la pesca, utilizando primero el hielo y la sal; posteriormente ahumándolos —cuando descubrió el fuego— y también secándolos al aire y al sol.

Las distintas civilizaciones que se fueron sucediendo a lo largo de los siglos, practicaron y fueron mejorando muchas de aquellas formas primitivas de conservar.

Los Egipcios ejercían con maestría la técnica del salazón y del ahumado.

Los Fenicios consumían estos productos en sus largos viajes por mar y comerciaban también con ellos por todo el Mediterráneo.

Los Griegos y los Romanos sabían que las frutas y algunas verduras se conservaban aislándolas del aire y las cubrían con cera o con resina. Para confitar la fruta utilizaban la miel.

La primera receta de confitura que conocemos se encuentra en la «Historia Natural» de Plinio, escrita a mediados del siglo I de nuestra era y se refiere a membrillos confitados con miel.

Las verduras se conservaban en vinagre y el famoso «Garum», de origen griego, y que fue en Roma un condimento indispensable en la cocina, era una conserva hecha con pescado puesto en salmuera y fermentado al sol.

En la Edad Media preparaban ya las aceitunas, poniéndolas en salmuera, y para conservar la fruta utilizaban la miel o el mosto concentrado de la uva.

La evolución en la cocina y en la forma de preparar los alimentos va frecuentemente unida a los acontecimientos históricos.

La caña de azúcar, que crecía en la India en estado silvestre, la conocen los persas en la expedición que realiza Darío I al Valle del Indo, en el siglo VI a. de C.; al regresar a su país la traen consigo adaptando su cultivo en las zonas cálidas del Mediterráneo Oriental.

Los Arabes, que la descubren en el siglo VII de nuestra era, cuando invaden Persia, implantan su cultivo en todas las áreas del Mediterráneo que van conquistando: Siria, Chipre, Egipto, Norte de África y España.

La cultura árabe, que tantos conocimientos nos legó durante su dominación en la Península, nos transmite, entre otros muchos, el arte de refinar el azúcar de caña y de preparar las confituras y los dulces.

El descubrimiento de América y la colonización de aquellos territorios llevan hasta allí el cultivo de la caña de azúcar, que logra, en poco tiempo, gran arraigo y expansión.

En el siglo XVI, el primer día de abril de 1552, Maese Michel de Notre-Dame, doctor en Medicina, más conocido como NOSTRADAMUS, termina de escribir su libro sobre las confituras. La imagen de Nostradamus alquimista nos hace pensar que, efectivamente, esta transformación y conservación tan variada de las frutas, e incluso de las flores, por medio del fuego y la cocción con

miel, con azúcar o con vino, confiere a su elaboración un mágico atractivo.

A lo largo de los siglos XVII y XVIII se preparan confituras con toda clase de frutas, incluso con las más exóticas, venidas de América y de Oriente.

La técnica de la extracción del azúcar de la remolacha, que se descubre a mediados del siglo XVIII, contribuye a que su precio se reduzca, ya que hasta entonces era un artículo «de lujo».

La Revolución Francesa cambia el sistema de vida de la aristocracia y los grandes cocineros de estas casas, al quedar sin empleo, se establecen como propietarios de mesones o casas de comidas, que luego se llamarán «restaurantes», y allí dan a conocer los platos y postres antes reservados a una minoría, entre ellos las confituras y dulces de frutas.

El siglo XIX es sin duda la época dorada de las confituras, porque la burguesía, en plena expansión, quiere copiar las formas de alimentación de la antigua aristocracia, y la abundancia de la fruta, el precio más asequible del azúcar, gracias a la industrialización, y la mano de obra barata, favorecen sin duda la preparación de confituras familiares.

Todas estas técnicas, que desde siglos atrás venían evolucionando, se completan a principios del siglo XIX con el descubrimiento hecho en Francia por Nicolás Appert, quien, investigando de una forma empírica, comprueba que, hirviendo los alimentos dentro de envases de vidrio totalmente cerrados, se mantienen sin alterar durante largos periodos de tiempo.

En 1880, Pasteur explica científicamente el fundamento del método de conservación de Appert, dando a conocer la existencia de los microorganismos causantes de la alteración de los alimentos, así como el fenómeno de su muerte por acción del calor.

Con estos avances tecnológicos, la industria de la conserva adquiere un gran desarrollo en el siglo XX y, en contrapartida, hay una regresión en la elaboración de la

conserva casera, debida a varios factores, entre otros, las guerras, que provocan dificultades para encontrar alimentos, y la incorporación de la mujer al trabajo en fábricas, oficinas y comercios, que resta tiempo para los trabajos de la casa.

Ahora, a finales del siglo XX, todas aquellas tareas artesanales y familiares se han convertido en un símbolo, y quizás esa nostalgia de la «despensa de la abuela» hace revivir en nosotros el deseo de recuperar o recrear, por medio de la conserva hecha en casa, los sabores perdidos y añorados.

Por qué se estropean los alimentos

Para explicarlo de un modo sencillo —simplificando mucho— puede decirse que los alimentos se alteran porque, al estar en contacto con el aire o con el agua, los microorganismos, que están siempre presentes en toda clase de materias, los contaminan y deterioran.

Las tres clases de microorganismos que viven sobre los alimentos son: los mohos, las levaduras y las bacterias.

Los mohos producen una superficie alejada compuesta por esporas que germinan y se multiplican.

Las levaduras provocan la fermentación y las bacterias son frecuentemente la causa del deterioro de las conservas de verduras, carnes y pescados mal preparadas.

Formas de conservar los alimentos

Para evitar la destrucción de los alimentos por los microorganismos existen varios métodos.

El primero y principal, en el que se basa la técnica de la conserva, es la **ESTERILIZACIÓN POR CALOR**.

El segundo método abarca otras formas de conservación y en él se tratan los alimentos de modo que la actividad de los microorganismos queda paralizada o retar-

dada pero, si cesa el efecto conservador, la alteración se produce de nuevo.

Entre los procedimientos naturales de este segundo método están:

La desecación, que elimina el agua de los tejidos.

El ahumado, que ejerce un efecto antiséptico, evitando la proliferación de microorganismos, por las sustancias que contiene el humo (fenol, alcohol metílico, acetona).

La adición de vinagre, sal o salmuera, que actúan como antisépticos.

La cocción con azúcar.

La maceración o conservación en alcohol.

El frío: congelación y refrigeración.

Qué es la esterilización por calor

La conservación de los alimentos por esterilización con calor data de principios del siglo XIX. El descubrimiento de Appert fue de gran importancia, aunque entonces sólo se sabía el interés práctico del método.

Luis Pasteur, químico y biólogo, explicó científicamente, en 1880, la existencia de los microorganismos causantes de la alteración de los alimentos y comprobó que su actividad podía detenerse destruyéndolos por la acción del calor.

La esterilización por calor consiste en situar los alimentos en recipientes herméticamente cerrados, sometidos durante un tiempo adecuado a una temperatura lo suficientemente elevada para destruir todos los microorganismos que los pueden alterar, conservando al mismo tiempo, en el mayor grado posible, el olor, consistencia y cualidades nutritivas de los alimentos envasados. El calor, además de destruir las bacterias, crea en el envase un vacío parcial que provoca su cierre hermético, evitando así la recontaminación.

Los mohos, y las levaduras mueren a 60° C - 85° C, pero las bacterias resisten temperaturas más elevadas. Las

bacterias se encuentran en la tierra, donde normalmente se cultivan las hortalizas, y prosperan y se multiplican en un medio de baja acidez o alcalino, húmedo y cerrado. Estas son, precisamente, las condiciones que se dan en los envases de la conserva. La bacteria más peligrosa es la del *Clostridium botulinum*, porque sus esporas generan una toxina mortal.

Estas esporas se destruyen a los 115° C, de ahí la necesidad de emplear temperaturas muy altas en la esterilización de los alimentos de poca acidez o alcalinos.

LA TEMPERATURA DE LA ESTERILIZACIÓN ESTÁ EN RELACIÓN A LA ACIDEZ DEL PRODUCTO ENVASADO. Cuanto más ácido es un alimento, más fácilmente se eliminan de él los microorganismos que contiene.

EL TIEMPO DE ESTERILIZACIÓN SE DA EN FUNCIÓN DE LA CLASE DEL PRODUCTO ENVASADO Y DEL TAMAÑO DEL TARRO.

Qué es el botulismo

Dentro de la clasificación de los microorganismos, las bacterias son las que más resisten el calor y, por tanto, las que presentan más problemas en la esterilización.

Entre las bacterias, la más resistente es el *Clostridium botulinum*, y, si sobrevive al proceso de esterilización, produce una toxina, mortal para el hombre, que provoca la enfermedad conocida como BOTULISMO. (Esta toxina no produce olor, ni color, ni sabor, lo cual aumenta su peligrosidad.) La palabra «botulismo» proviene del latín, porque «botulus» significa «embutido», y los primeros casos de esta enfermedad, identificados en Europa, fueron causados por embutidos alterados.

Para evitar el peligro de esta toxina conviene saber que el *Clostridium botulinum* no puede desarrollarse normalmente en alimentos ácidos; por este motivo hay que acidificar mediante ácido cítrico o zumo de limón (1 g de ácido cítrico es igual a 1 cucharada sopera de zumo de li-

món) TODAS LAS CONSERVAS DE VERDURAS y algunas de frutas, en la proporción adecuada.

Las bacterias del botulismo se pueden destruir durante la ebullición, pero las esporas de las bacterias no se destruyen hasta que la temperatura alcanza los 115° C.

Como el agua hierve a 100° C, la mejor forma de superar esa temperatura es por vapor a presión, y esto se logra en las ollas a presión, que son realmente como pequeños autoclaves.

Es INDISPENSABLE, pues, esterilizar por este procedimiento, a esta temperatura, 115° C, los alimentos de baja acidez o alcalinos, como son las verduras, carnes, pescados, etc.

Los alimentos que tienen un alto contenido en ácido, como son los tomates y las frutas, pueden esterilizarse a 100° C.

Para prevenir el peligro del botulismo es aconsejable tener presentes las siguientes normas:

Esterilizar SIEMPRE las conservas de verduras, carnes, pescados y alimentos alcalinos en olla a presión a 115° C.

Ser MUY EXACTOS en los tiempos de esterilización.

No sustituir, BAJO NINGUN CONCEPTO, la esterilización por los llamados «polveros para la conserva» (ácido salicílico).

NO PROBAR siquiera cualquier alimento en conserva que nos parezca dudoso, ni darlo a los animales domésticos.

HERVIR como mínimo 15 minutos las verduras o alimentos alcalinos al sacarlos del tarro de conserva, ANTES de consumirlos.

NO TOMAR alimentos que, después de cocidos, hayan estado durante algún tiempo a temperatura ambiente SIN HERVIRLOS DE NUEVO.

EVITAR el consumo de alimentos, crudos o precocidos, que, una vez congelados y descongelados, se han mantenido a temperatura ambiente.

Causas de alteración en las conservas

Las alteraciones de las conservas pueden ser debidas a causas muy diversas, y al peligro que esto supone, se une el desencanto cuando la conserva se ha hecho en casa y vemos que se ha desperdiciado el tiempo y los alimentos empleados en ella.

Es más frecuente la alteración en las conservas alcalinas (de baja acidez), por sus especiales características, si no se han seguido estrictamente las normas de esterilización adecuadas para cada receta.

Las alteraciones de tipo microbiano en las conservas son debidas fundamentalmente a una o varias de las siguientes causas:

Esterilización insuficiente (en tiempo y en grados).

Enfriamiento inadecuado (por permanecer los tarros dentro del agua caliente después de la esterilización).

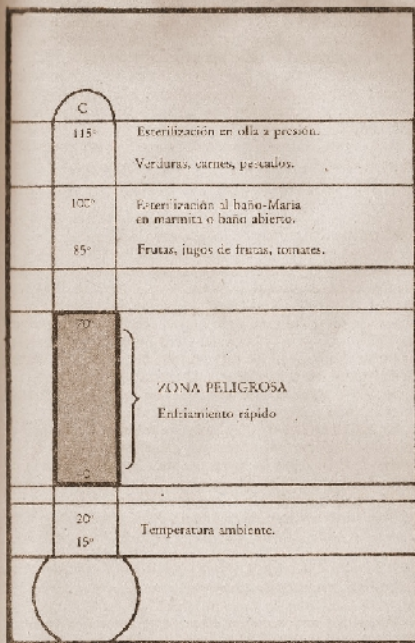
Contaminación por cierre defectuoso.

Esterilización insuficiente:

Cada producto y cada receta necesitan un TIEMPO Y TEMPERATURA de esterilización QUE EN NINGUN CASO DEBE SER ACORTADO O AUMENTADO. Hay que tener en cuenta que la temperatura de esterilización tarda un tiempo determinado en «penetrar» en el interior de los tarros, y está en relación con la consistencia del alimento envasado. Este tiempo está ya calculado en cada receta. Otra causa distinta que también puede influir es que los tarros, las manos, los utensilios, el mismo producto, o lo que ha estado en contacto con ellos, no esté debidamente lavado y limpio.

Enfriamiento inadecuado:

Algunos microorganismos tienen un desarrollo óptimo a temperaturas comprendidas entre 40° C y 70° C, aproximadamente.



Escala de temperaturas para el enfriamiento de los tarros.

Si se dejan los tarros en el recipiente donde se han esterilizado, con el agua caliente, estas temperaturas «peligrosas» se mantienen durante mucho tiempo.

Para evitar esto, hay que enfriar los envases, con las debidas precauciones, lo más rápidamente posible hasta alcanzar la temperatura ambiente. (Ver enfriamiento de los envases pág. 32).

Por el mismo motivo se deduce que las conservas deben almacenarse en sitios frescos (de 10° C a 15° C) secos y oscuros.

Contaminación por cierre defectuoso:

Durante el enfriamiento de los envases, si están bien cerrados, el vapor de agua contenido en el espacio que queda entre el producto y la tapa del envase se condensa produciendo un vacío parcial. Si, por el contrario, la tapa tiene algún defecto o la boca del tarro de vidrio tiene alguna rotura, por pequeña que sea, no se produce el cierre hermético y, en consecuencia, al entrar el agua del enfriamiento o el aire después, recontaminan de nuevo el producto, como si no se hubiera esterilizado.

Es **INDISPENSABLE**, por tanto, la *revisión de los envases* antes de preparar la conserva y la *comprobación de los cierres* o de las tapas 24 horas después de la esterilización, antes de almacenarlos. Si alguna tapa cede en la comprobación o el tarro se abre, conviene consumirlo lo antes posible, teniéndolo mientras tanto en el frigorífico.

Cómo almacenar sus conservas

Todos los tarros deben etiquetarse antes de guardarlos, indicando contenido y fecha de envasado.

Para un buen almacenamiento de sus conservas hay que elegir un sitio seco, fresco (entre 10° C y 15° C) y oscuro.

Seco, porque la humedad del ambiente puede ser causa de enmohecimiento y fermentación.

Fresco, puesto que con el calor puede fermentar la conserva.

Es conveniente, además, que no haya mucha diferencia de temperatura de una estación a otra.

Oscuro, porque la luz perjudica a las conservas.

Cuando se preparan bastantes tarros de diferentes conservas, conviene tenerlas clasificadas y organizadas, según:

- su contenido
- la fecha de envasado y
- la frecuencia de utilización.

Puede tenerse al día un inventario de existencias si, en cada balda o estante, se pone una cartulina, pegada o clavada, en la que se indique el número de tarros de cada variedad.

Luego, a medida que se van sacando, se corrige el número.

Tiempo de duración de la conserva casera

La duración de la conserva casera, *bien hecha*, puede calcularse alrededor de un año; alargándose más este tiempo si se trata de chutneys, salsas agri-dulces o algunas conservas en vinagre.

No obstante, con el paso del tiempo va disminuyendo el sabor, color y valor nutritivo de los alimentos; por tanto, es mejor consumir la conserva en el plazo de un año aproximadamente.

Cuando se empieza un tarro de conserva vegetal conviene consumirlo en el momento. Si no se termina, hay que guardarlo en el frigorífico y acabarlo en el plazo de 24 horas.

Las mermeladas, una vez empezado el tarro, pueden consumirse durante 15 o 20 días, guardándolo en el frigorífico.

Como norma general, hay que examinar los tarros de conserva casera ANTES DE CONSUMIRLOS.

Las conservas vegetales o de carnes o de pescados, ANTES DE PROBARLAS hay que hervirlas durante 15 minutos. Este es el tiempo necesario para destruir la toxina del botulismo, en el caso de que hubiera habido un fallo en la esterilización.

Cuando se deseché el contenido de un tarro porque no está en buenas condiciones, SE DEBE TIRAR A LA BASURA, de forma que nadie lo pueda consumir, ni siquiera los animales.

Valor alimenticio de la conserva

Las verduras y las frutas envasadas pierden parte de su contenido en vitaminas y fibra vegetal, pero la cifra restante sigue teniendo un valor apreciable, especialmente en las épocas que llamamos «fuera de temporada» cuando algunas frutas y verduras frescas no se encuentran en el mercado.

Una verdura recién cosechada y bien envasada, conserva muchas de sus propiedades nutritivas. Las sales minerales que contienen las verduras permanecen en el agua del escaldado, que puede utilizarse para el líquido de relleno y consumirlo con las mismas verduras al abrir el envase.

Se puede decir que hay una equivalencia alimenticia entre la conserva casera y las verduras frescas, teniendo en cuenta que éstas van perdiendo valor nutritivo por el transporte, mayoristas, almacenamiento, etc. y por la manipulación posterior necesaria para su consumo.



Qué es la acidez

La preparación de las verduras, paso a paso

El llenado de los envases

El precalentamiento

La esterilización en la olla a presión

El enfriamiento de los envases

La revisión de los cierres

El etiquetado y almacenado

Los consejos prácticos

Los utensilios necesarios

Los tarros

Las recetas

Estas conservas se elaboran con verduras, enteras o troceadas y, una vez preparadas, se envasan en tarros, añadiéndoles agua hervida con sal a la que llamamos *salmuera* o *liquida de relleno* (pero no es salmuera fuerte).

La proporción suele ser:

Para 1 litro de agua: 20 g de sal.

20 g de sal equivalen a una cucharada sopera rasa.

A este líquido de relleno o salmuera, se le agrega una cantidad de ácido cítrico o zumo de limón que oscila de 1 g a 3 g por litro (se indica en cada receta).

La mejor época para hacer la conserva es, lógicamente el momento en que la cosecha es más abundante y hay que elegir, al mismo tiempo, la verdura más tierna y menos granada, porque tiene una acidez más acusada y es menos fibrosa.

Qué es la acidez

Los alimentos, en relación con la conserva, se dividen según sus características en dos grupos:

los ácidos

y los de baja acidez o alcalinos.

Para medir el nivel de acidez o de alcalinidad de cada sustancia, se utiliza un símbolo químico que se llama pH.

Cuanto más bajo es el pH, más ácido es el alimento.

Está demostrado que los microbios no pueden sobrevivir en un medio muy ácido y, en cambio, viven y se multiplican en los alimentos poco ácidos o alcalinos.

La acidez influye notablemente en el proceso de esterilización, por este motivo: los alimentos ácidos puede esterilizarse a 100° C.

Los pocos ácidos o alcalinos DEBEN ESTERILIZARSE a 115-125° C en olla a presión o en autoclave.

Las frutas en almíbar, las mermeladas y los jugos de frutas, por llevar incorporado el azúcar, se esterilizan a 85° C en marmita destapada, al baño María (explicación de esta técnica en la página 120).

Para aumentar la acidez de las verduras y de algunas frutas y facilitar su esterilización y conservación, se les añade ácido cítrico o su equivalencia en zumo de limón.

El ácido cítrico se puede adquirir en farmacias o en droguerías especializadas. Se vende en forma de polvo y se disuelve con agua o con el propio jugo de las verduras o de las frutas.

Los limones tienen, por término medio un 5 % de ácido cítrico.

Podemos calcular, por tanto, que 1 cucharada sopera de zumo de limón equivale a 1 g de ácido cítrico.

ALIMENTOS POCO ACIDOS O ALCALINOS CON pH ALTO

Esterilización a 115° C-125° C en olla a presión o en autoclave

Nivel de pH

6,8 Pescados
Carnes
Espinacas
Espárragos
Pimientos
Champín
Coliflor
Colas
Remolacha
Acahotas
Judías verdes
5,5 Zanahorias

(Todas las verduras
excepto los tomates)

ALIMENTOS ACIDOS CON pH BAJO

Esterilización a 80° C-100° C al baño María en marmita destapada (o baño abierto)

4,5 Tomates
Higos
Peras
Cerezas
Melocotones
Membrillos
Albaricoques
Uva
Ciruelas
Piña
Fresas
Moras
Manzanas
Frambuesas
Cítricos
2 Limón

La preparación de las verduras paso a paso

Las normas que hay que seguir para preparar la conserva casera de verduras y a las que nos vamos a remitir en cada receta, son las siguientes:

1.º *Revisión y selección* de los envases y tapaderas, retirando los que tengan algún defecto o mella, por pequeña que sea.

2.º *Esterilización* de los envases y de las tapaderas. Esto se puede realizar:

- en lavaplatos con un programa adecuado,
- o lavándolos con agua y jabón, enjuagándolos y poniéndolos en un puchero grande con agua suficiente para que queden sumergidos. Tapar y hervir 10 minutos; apagar el fuego, sacarlos con cuidado y dejarlos secar boca abajo sobre un mantel o paños de cocina recién planchados.

3.º *Limpieza rigurosa* del producto y de todos los utensilios que se emplean durante el proceso de preparación.

4.º *Selección y preparación* de las verduras, eliminando las defectuosas; despuntando las judías, desgranando las habas o guisantes, etc.

5.º *Lavado* bajo el grifo, con agua corriente, para eliminar cualquier resto de tierra, insectos o productos químicos.

Un lavado inadecuado o insuficiente, puede ser causa del fracaso de una conserva.

6.º *Escaldado*: introduciendo la verdura, en pequeñas cantidades (1/2 kg aproximadamente) en un recipiente con agua hirviendo abundante (4-5 l) y con la proporción de ácido cítrico o zumo de limón que indica cada receta.

El tiempo de escaldado oscila entre 30 segundos y 10 minutos y está especificado en cada receta de verdura.

7.º *Enfriado* de la verdura. Inmediatamente después

del escaldado es preciso realizar un enfriamiento rápido del producto para detener el proceso de cocción.

Sacar la verdura con una espumadera grande, pasarla a un colador amplio, ponerla bajo el grifo, con agua fría corriente, durante unos minutos y luego dejarla escurrir.

Con el escaldado y enfriamiento se consigue:

- destruir o inhibir la acción de las enzimas, que alteran el color, sabor y textura de las verduras frescas;

- reducir la cantidad de microorganismos existentes en el producto;

- eliminar la mayor parte del aire que contienen los tejidos vegetales;

- pelar con más facilidad algunas verduras y hacer el producto más flexible, facilitando así el llenado de los envases.

Este procedimiento, paso a paso, es el mismo que hay que realizar, cuando se quieren congelar las verduras. En este punto, se envasan en bolsas de plástico, (especiales para congelar) se les saca el aire, se cierran herméticamente y se congelan a -24.º C.

Llenado de los envases

1.º Colocar la verdura en los tarros, apretándola ligeramente para que quede ajustada, pero no con exceso, y dejando un espacio de 2 ó 3 cm sin llenar.

2.º Preparar una salmuera ligera, o líquido de relleno, hirviendo agua o aprovechando el agua del escaldado, añadiéndole la proporción de sal y de ácido cítrico o zumo de limón que indica cada receta.

3.º Verter esta salmuera-ácida (que ha de estar muy caliente) en los tarros, llenándolos hasta 2 cm de la boca.

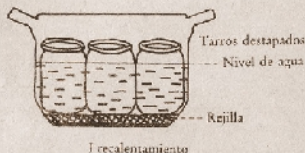
4.º Limpiar los bordes con un paño limpio, humedecido en agua caliente, para eliminar cualquier resto de alimento.

Precalentamiento

La presencia de aire y por tanto de oxígeno en el interior de los envases de las conservas, causa alteraciones en ellas: pérdidas de color y de vitaminas, oscurecimiento, etc.

La eliminación del aire se consigue, en parte, mediante el precalentamiento.

Para realizarlo, se introducen los tarros con el producto y el líquido de relleno Y DESTAPADOS en un recipiente con agua muy caliente, que les ha de llegar hasta unos 3 cm del borde.



En el fondo del recipiente se debe colocar una rejilla para evitar que los tarros se rompan.

Se lleva este recipiente al fuego y se sigue calentando hasta que el agua alcance aproximadamente 90° C, es decir, sin que llegue a hervir. Al mismo tiempo, se introduce en los tarros una espátula de plástico o un mango de cuchara de madera (previamente escaldadas en agua hirviendo) y se pasa por las paredes, y entre la verdura para extraer las burbujas de aire. A partir de este momento, se cuenta el tiempo de precalentamiento que se especifica en cada receta.

Finalizado el precalentamiento, se cierran los envases para efectuar la esterilización de la conserva.

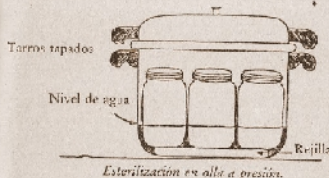
Esterilización en la olla a presión

La esterilización de los alimentos alcalinos o de baja acidez, con un pH superior a 4,5 (ver pág. 27) es INDISPENSABLE que se realice a temperaturas superiores a los 100° C para eliminar las bacterias que pueden causar graves intoxicaciones.

Estas altas temperaturas se alcanzan en los autoclaves industriales, pero en la preparación de las conservas caseras se puede suplir el autoclave por las conocidas ollas a presión en las que se logran temperaturas de 115° C (y hasta 125° C en las que trabajan con 3 presiones diferentes), porque el vapor de agua, encerrado herméticamente en la olla y calentado a presión, aumenta su temperatura al hervir, de manera que se consiguen los grados indispensables para una correcta esterilización.

Aunque el manejo de este tipo de ollas es conocido, conviene saber cómo hay que utilizarlas, para la esterilización de las conservas. Las normas que hay que seguir son:

- 1.º Si se va a esterilizar la conserva en envases de cristal, es necesario poner una rejilla sobre el fondo (o unos paños de cocina) para evitar que los tarros se rompan.
- 2.º Poner el agua en la olla hasta $\frac{1}{4}$ de su altura aproximadamente.



3.º Calentar el agua con la olla destapada hasta que alcance los 80° C aproximadamente.

4.º Introducir los envases ya tapados, situándolos en posición vertical, con la tapa hacia arriba.

5.º Cerrar la olla ajustando la tapadera, según su tipo de cierre, de forma que quede herméticamente cerrada.

6.º Situar la olla sobre el fuego y cuando empiece a soltar el vapor, dejarlo salir de 7 a 10 minutos —para que expulse todo el aire—; poner entonces la válvula y, cuando gire o indique que ha alcanzado la presión necesaria, hay que empezar a contar el tiempo de esterilización.

7.º Este tiempo será, en general, de 30 minutos para los envases de ½ kg y 35 minutos para los de 1 kg.

Hay que tener en cuenta la altitud sobre el nivel del mar, añadiendo 2 minutos por cada 300 m de altura.

8.º Cuando el tiempo de esterilización haya transcurrido, apagar el fuego y dejar escapar (con precaución) el vapor por la válvula para que haga bajar la presión.

Abrir entonces la olla y proceder a enfriar los envases.

Enfriamiento de los envases

Este enfriamiento, tanto en olla a presión como en marmita o baño abierto, se realiza gradualmente para evitar que los tarros de cristal se rompan, pero al mismo tiempo con cierta rapidez para evitar temperaturas peligrosas (ver pág. 19). Se puede hacer de dos maneras distintas:

a) Poniendo la olla o la marmita bajo el grifo del agua caliente (50° C) durante unos minutos, procurando que el agua no caiga directamente sobre los tarros, y poco a poco, ir mezclando agua templada y luego fría, dejándola correr hasta que los tarros alcancen la temperatura ambiente.

b) Sacando los tarros con unas pinzas adecuadas y pasándolos a un baño con agua a 50° C, manteniéndolos así durante unos minutos; después se pasan a otro baño que contenga agua a temperatura ambiente y luego a otro con agua fría.

Por último, en cualquiera de las dos formas, se sacan los tarros y se dejan en observación 24 horas.

Revisión de los cierres

A las 24 horas de realizar la esterilización y el enfriamiento, hay que revisar las tapas de los envases, comprobando si se ha logrado un cierre hermético.

Los tarros deben estar completamente fríos al comprobar el cierre. Si alguna tapa cede, es conveniente consumir el contenido o guardar el tarro en el frigorífico, utilizándolo lo antes posible.

Etiquetado y almacenado

Los envases que hayan quedado herméticamente cerrados se etiquetan, indicando el contenido y la fecha de envasado. Después deben guardarse en un lugar oscuro, fresco y seco (ver pág. 20).

Consejos prácticos

Organice su tiempo para hacer la conserva de verduras 1 día ó 2 a la semana. Así no le resultará pesada la tarea.

Si la verdura es de cosecha propia, procure recolectarla a primera hora de la mañana y prepararla en el día. Mientras tanto, manténgala en un sitio fresco y ventilado.

No se debe preparar conserva cuando se está resfriado o se tiene alguna enfermedad que puede transmitirse a los alimentos.

Si tiene alguna herida en las manos, debe utilizar guantes de goma. Lávese las manos cada vez que toque algo que no sean los alimentos (teléfono, cara, cabellos, niños o animales domésticos).

Los paños de cocina deben estar escrupulosamente limpios.

Prepare los tarros necesarios, en número y tamaño, según lo que vaya a envasar.

Esterilice los tarros, calculando que estén listos un poco antes de realizar el envasado.

Renueve las arandelas de goma en cada nueva utilización y escáldelas antes de colocarlas.

Prepare un sitio despejado o mesa en donde pueda apoyar los tarros. Evite las corrientes de aire, durante el proceso de enfriado de los tarros, porque con un cambio brusco de temperaturas pueden romperse.

Tenga un sitio preparado para guardar los tarros después de realizar la conserva.

Cuando guarde los tarros vacíos, de una temporada a otra, si tienen arandelas de goma quitelas.

Las tapas metálicas guárdelas aparte.

Utensilios necesarios

Un peso o balanza de cocina.

Una jarra o vaso graduado.

Un reloj minuterio con alarma.

Cuchillos de acero inoxidable.

Cucharas.

Tijeras.

Espumadera grande.

Cuencos amplios o barroños para lavar las verduras.

Escurre-verduras o coladores grandes.

Un puchero o cazuela amplia para escaldar las verduras.

Una olla a presión.

Tarros de cristal templado para conserva.

Etiquetas.

Un termómetro que alcance los 100° C. (Se vende en las tiendas que tienen utensilios para laboratorio.)

Un cuaderno para anotar.

Los tarros para la conserva casera

Para envasar las conservas vegetales o de frutas en almidar se utilizan normalmente los tarros de cristal, con tapa del mismo material, arandela de goma y cierre metálico de presión.

También se pueden utilizar los que tienen el sistema de tapa metálica con cierre Twist-Off, Vac-Vein, etc.

Las capacidades de estos tarros son muy variadas. No conviene envasar en tarros muy grandes porque hay que adaptarse a los medios caseros de esterilización (olla a presión o marmita), que limitan especialmente la altura.

Los tarros deben ser de boca amplia para facilitar su limpieza y el llenado.

Los envases con tapadera de plástico a rosca no deben utilizarse para las conservas que requieren esterilización, porque, debido a las altas temperaturas, pueden abrirse o deformarse y provocar un cierre defectuoso.

Hay que tener en cuenta también que no todas las calidades del cristal resisten temperaturas elevadas, por tanto conviene utilizar los tarros fabricados expresamente para la conserva.

Hay que envasar las conservas de verduras pensando en las necesidades de cada familia según la cantidad que se vaya a utilizar en el momento de abrirlo, porque no conviene guardar las sobras.



CONSERVA DE ALCACHOFAS AL NATURAL

Las alcachofas tienen un pH superior a 4,5, por tanto, hay que esterilizarlas en olla a presión a 115°C.

Para la salmuera o líquido de relleno
Por cada l de agua:

20 g de sal (1 cucharada soperas rasa)
2 g de ácido cítrico (2 cucharadas soperas de zumo de limón).

Seleccionar las alcachofas por tamaños. Quitar los tallos con cuchillo de acero inoxidable, para evitar que ennegrezca en la zona del corte.

Escaldar las alcachofas, enteras y sin pelar, en recipiente de acero inoxidable con agua hirviendo, a la que se le habrán añadido 2 g de ácido cítrico o 2 cucharadas soperas de zumo de limón por litro de agua (ver *paso a paso* pag. 28).

Los tiempos de escaldado son los siguientes:

10 minutos las alcachofas pequeñas.

15 minutos las alcachofas medianas.

20 minutos las alcachofas grandes.

A continuación, se ponen en agua fría con 2 cucharadas soperas de zumo de limón.

Cuando estén frías, se escurren y se les quitan las hojas no comestibles. Eliminar, además, la mitad superior dando un corte y dejar los cogollos enteros o partidos, según su tamaño.

Ponerlas seguidamente en los tarros, previamente esterilizados, de modo que encajen entre sí, pero sin apretarlas.

Preparar la salmuera y cuando esté muy caliente, verterla sobre las alcachofas.

Precalentar los tarros durante 5 minutos (ver pag. 30).

Tapar y esterilizar en olla a presión, como se indica en pag. 31.

30 minutos los tarros de ¼ kg.

40 minutos los tarros de ½ kg.

Enfriar, comprobar, etiquetar y almacenar como se indica en la págs. 32-33.

CONSERVA DE ALCACHOFAS ALIÑADAS

Preparar las alcachofas como se indica en la receta de alcachofas al natural, pag. 36, siguiendo el procedimiento hasta después de pelarlas y tener los cogollos limpios. Tenerlos en maceración durante 1 hora, en un baño de agua que contenga, por cada litro:

7 g de ácido cítrico (7 cucharadas soperas de zumo de limón), y 40 g de sal (2 cucharadas soperas rasas)

Sacar de este baño y poner en otro que contenga: 1 parte de vinagre y 2 de agua.

Mantener en él durante 20 minutos.

Escurrir y envasar en los tarros, previamente esterilizados, intercalando con los cogollos:

Perejil troceado.

Orégano.

Pimienta molida y

Dientes de ajo picados.

Acabar de llenar el envase con aceite.

Realizar el precalentamiento durante 5 minutos, como se indica en la pág. 30.

Tapar y esterilizar al baño María en marmita a 100° C.

30 minutos los tarros de ½ kg.

Enfriar, comprobar, etiquetar y almacenar como se indica en la pág. 32-33.

NOTA: Esta receta por su preparación especial no requiere los 115° C de olla a presión.



CONSERVA DE BERENJENAS CON TOMATE

¾ kg de berenjenas largas.

2 kg de tomates.

Sal.

Aceite de oliva.

Orégano.

Pelar los tomates y pasarlos por la batidora. Freírlos fuego lento, poniendo al final, sal, un poquito de azúcar y una pizca de orégano o de mejorana.

Lavar las berenjenas, secarlas, partirlas por la mitad lo largo; dar unos cortes en la parte interior, poner un poco de sal y dejarlas reposar media hora.

Pasado este tiempo, secarlas con un paño limpio freír las en aceite abundante hasta que se doren. Poner sobre papel absorbente al sacarlas.

En los tarros, previamente esterilizados, ir poniendo las berenjenas y el tomate frito y las berenjenas; terminar con una capa de tomate.

Cerrar los tarros y esterilizar al baño María como se indica en la pág. 120.

En marmita a 100° C:

45 minutos los de ½ kg.

60 minutos los de 1 kg.

NOTA: Esta receta por su preparación especial no requiere los 115° C de la olla a presión.



CONSERVA DE COLES DE BRUSELAS AL NATURAL

Las coles de Bruselas tienen un pH superior a 4,5 y deben esterilizarse en olla a presión a 115° C.

En la salmuera o líquido de relleno

Por cada l de agua:

10 g de sal (1 cucharadita rasa).

10 g de ácido cítrico (1 cucharada sopera de zumo de limón).

Seleccionar las coles eligiendo los repollos cerrados y firmes, de tamaño medio y color uniforme.

Quitar las hojas externas dañadas o marchitas y lavar varias veces en varias aguas, añadiendo un poco de sal, porque si tiene algún insecto, les obliga a salir.

Ponerlas, a continuación, en un baño de agua en la que se habrá añadido 2 cucharadas de zumo de limón por cada litro.

Proceder al escaldado como se indica en el *paso a paso* (pág. 28) con 2 cucharadas soperas de zumo de limón. El tiempo de escaldado será de 10 minutos.

Enfriar en abundante agua fría.

Escurrir y repasar las coles, retirando las hojas que hayan dañado o ennegrecido durante la cocción. Cortar también la parte que sobra del tallo. Preparar la salmuera.

Envasarlas con cuidado y verter sobre ellas la salmuera hirviendo. Realizar el precalentamiento como se indica en la pág. 30 durante 5 minutos. Tapar los tarros.

Esterilizar en la olla a presión, como se indica en la pág. 31:

30 minutos los tarros de $\frac{1}{2}$ kg.

35 minutos los tarros de 1 kg.

Enfriar, comprobar, etiquetar y almacenar, como se indica en la pág. 32-33.



CONSERVA DE COLIFLOR AL NATURAL

La coliflor tiene un pH superior a 4,5 y debe esterilizarse en olla a presión a 115°C.

Para la salmuera o líquido de relleno
Por cada l de agua:

10 g de sal (1 cucharadita rasa).

1 g de ácido cítrico (1 cucharada de zumo de limón).

Seleccionar las coliflores, que deben ser de tamaño medio, blancas y tiernas, con los ramos apretados y cortos. Cortarla en ramitos de tamaño uniforme, eliminando la parte baja, que suele estar endurecida.

Lavar en agua corriente fría.

Proceder al escaldado como se indica en el *paso a paso* (pág. 28) con 2 cucharadas soperas de zumo de limón, procurando que el agua la cubra totalmente para que no ennegrezca. El tiempo de escaldado será de 8 minutos.

Preparar la salmuera, verterla hirviendo en los tarros. Realizar el precalentamiento como se indica en la pág. 30 durante 5 minutos. Tapar los tarros.

Esterilizar en olla a presión a 115°C, como se indica en la pág. 31:

30 minutos los tarros de $\frac{1}{2}$ kg.

35 minutos los tarros de 1 kg.

Enfriar, comprobar, etiquetar y almacenar, como se indica en la pág. 32-33.



CONSERVA DE CHAMPIÑÓN AL NATURAL

Los champiñones tienen un pH superior a 4,5 y deben esterilizarse en olla a presión a 115°C.

Para el líquido de relleno o salmuera

Por cada l de agua:

10 g de sal (1 cucharadita rasa)

1 g de ácido cítrico (2 cucharadas soperas de zumo de limón)

Seleccionar los champiñones, lavarlos y limpiarlos SIN PELAR y cortarles el tallo.

Escaldarlos 5-6 minutos en agua hirviendo, a la que habrá añadido, 2 g de ácido cítrico ó 2-3 cucharadas de zumo de limón por cada litro de agua; ver *paso a paso* pág. 28.

Enfriarlos inmediatamente en un baño de agua fría. Escurrirlos y ponerlos en los tarros, previamente esterilizados.

Añadirles la salmuera o líquido de relleno hirviendo. Precalcantar los tarros durante 5 minutos, ver pág. 31.

Tapar y esterilizar en olla a presión a 115° C.

30 minutos los tarros de ½ kg.

35 minutos los tarros de 1 kg, como se indica en pág. 31.



CONSERVA DE ESPARRAGOS AL NATURAL

Los espárragos tienen un pH superior a 4,5 y hay que esterilizarlos en olla a presión a 115° C.

Para la salmuera: o líquido de relleno

20 g de sal (1 cucharada sopera rasa)

2 g de ácido cítrico (2 cucharadas soperas de zumo de limón)

Seleccionar los espárragos, eligiendo los de turión tiernos. Los mejores son los que han sido recolectados sin haber recibido la luz solar.

Someterlos a un lavado intenso, con agua corriente.

Clasificarlos por tamaños y cortarlos a la altura del tarro donde se van a envasar, de modo que encajen en él, sin tocarse o romperse.

Rasparlos con un cuchillo afilado, hasta quitarles la piel exterior.

Lavarlos nuevamente en agua fría e introducirlos en un recipiente con agua en la que se habrán disuelto 2 cucharaditas de zumo de limón y una de sal por cada litro de agua.

Agrupar los espárragos por tamaños y formar unos manojos, atándolos con una cinta de algodón o envolviéndolos en una gasa.

Preparar para el escaldado un recipiente que supere en altura a los espárragos. Colocar dentro los manojos con las cabezuelas hacia arriba.

Calentar aparte agua, en la que se habrán disuelto 2 cucharaditas de zumo de limón y 1 de sal por cada litro.

Ir echando el agua caliente en el recipiente donde se encuentran los espárragos, hasta que cubra un tercio de la altura del turión.

Cocer 14 minutos.

Pasado este tiempo, añadir más agua caliente hasta cubrir los dos tercios del espárrago. Cocer 12 minutos más.

Agregar entonces agua caliente hasta cubrir casi totalmente los espárragos. Cocer así 5 minutos.

Finalmente, cubrir por completo con el agua caliente y cocer 2-3 minutos más.

Una vez cocidos, sacarlos y pasarlos a un recipiente con agua fría en la que se habrá disuelto 1 cucharadita de sal y 2 de zumo de limón por litro de agua.

Cuando estén fríos, escurrirlos, desatarlos y ponerlos en los tarros, previamente esterilizados, con las cabezuelas hacia abajo.

Preparar la salmuera y verterla hirviendo sobre los espárragos.

Precalcantar los tarros durante 5 minutos (ver pág. 30).

Tapar y esterilizar en olla a presión, como se indica en la pág. 31.

30 minutos los tarros de $\frac{1}{2}$ kg.

35 minutos los tarros de 1 kg.

Enfriar, comprobar, etiquetar y almacenar como se indica en la pág. 32-33.



CONSERVA DE GUISANTES AL NATURAL

Como los guisantes tienen un pH muy superior a 4, esta conserva es muy delicada y se estropea con mucha facilidad.

Es INDISPENSABLE esterilizar los tarros en olla a presión a 115°C o, mejor aún, conservarlos por congelación.

El procedimiento, en principio es el mismo y ofrece más garantías.

Para la salmuera o líquido de relleno

Por cada litro de agua:

20 g de sal (1 cucharada sopera rasa)

2 g de ácido cítrico (2 cucharadas soperas de zumo de limón)

Los guisantes deben ser muy frescos, recién cogidos tiernos.

Desgranarlos sobre un recipiente con agua fría que contenga 1 cucharada de zumo de limón.

Pasarlos a un colador y proceder al escaldado como indica en el *paso a paso* (pág. 28), con 2 cucharadas soperas de zumo de limón.

El tiempo de escaldado será:

2 minutos para guisantes finos

5 minutos para guisantes medianos.

Pasarlos rápidamente por agua fría y escurrirlos.

Si se van a congelar, meterlos en bolsas de plástico, sacar al aire, cerrar herméticamente y congelar de inmediato a -24°C .

Si se van a esterilizar, preparar la salmuera. Envasar los guisantes, verter sobre ellos la salmuera hirviendo. Hacer el precalentamiento, durante 5 minutos (ver pág. 30).

Tapar los tarros y esterilizar en olla a presión a 115°C , 30 minutos los tarros de $\frac{1}{2}$ kg y

40 minutos los de $\frac{1}{2}$ kg.

Enfriar, comprobar, etiquetar y almacenar como se indica en la pág. 32-33.

NOTA: 1 kg de guisantes con vaina queda en 300 g desgranados, aproximadamente.



CONSERVA DE HABAS AL NATURAL

Como las habas tienen un pH muy superior a 4,5, esta conserva es muy delicada y se estropea con mucha facilidad.

Es INDISPENSABLE esterilizar los tarros en olla a presión a 115°C o, mejor aún, conservarlas por congelación.

El procedimiento en principio es el mismo y ofrece más garantías.

Para la salmuera o líquido de relleno

20 g de sal (1 cucharada sopera rasa)

2 g de ácido cítrico (2 cucharadas soperas de zumo de limón)

Seleccionar las habas, eligiendo las que tienen el grano tierno, de color verde intenso y sanas.

Lavar las vainas con agua corriente y luego desgranarlas.

Proceder al escaldado, como se indica en el *paso a paso* (ver pág. 28) con 3 cucharadas soperas de zumo de limón o, mejor aún, cocerlas al vapor para conservar su sabor y su color verde, durante:

12 minutos las habas pequeñas

18-20 minutos las medianas.

Finalizada la cocción, sumergirlas en agua fría, para que se endurezcan, durante unos minutos. Congelar como los guisantes o, si se van a esterilizar, preparar la salmuera. Envasarlas en los tarros, previamente esterilizados y agregarles la salmuera muy caliente.

Precalentar los tarros durante 8-10 minutos (ver pág. 30).

Tapar y esterilizar en olla a presión, como se indica en la pág. 31.

30 minutos los tarros de $\frac{1}{4}$ kg.

40 minutos los tarros de $\frac{1}{2}$ kg.

Enfriar, comprobar, etiquetar y almacenar como se indica en la pág. 32-33.

NOTA: 1 kg de habas con vaina, queda en 300 g desgranadas aproximadamente.



CONSERVA DE JUDIAS VERDES AL NATURAL

Las judías verdes tienen un pH superior a 4,5 y hay que esterilizarlas en olla a presión a 115° C.

Para la salmuera o líquido de relleno

Por cada litro de agua:

20 g de sal (1 cucharada sobera rasa)

1 g de ácido cítrico (1 cucharada sobera de zumo de limón)

Seleccionar las judías, eliminando las que tengan manchas o defectos y eligiendo las más tiernas y sin hilos.

Despuntarlas, quitando los extremos de las vainas, y someterlas a un intenso lavado, bajo el grifo de agua fría, para eliminar cualquier residuo de suciedad.

Proceder al escaldado, como se indica en el *paso a paso* (ver pág. 28) con 2 cucharadas soperas de zumo de limón, teniéndolas:

3 minutos las de tamaño pequeño

4-6 minutos las grandes.

Enfriar, escurrir y envasar como se indica en el *paso a paso*, pág. 28.

Preparar la salmuera.

En un tarro de 1 kg caben 600 g de judías verdes limpias y 300 ml de salmuera (1 vaso y medio —tamaño agua— aproximadamente).

Realizar el precalentamiento, durante 5 minutos, como se indica en la pág. 30.

Tapar y esterilizar en la olla a presión a 115° C, como se indica en la pág. 31.

30 minutos los tarros de $\frac{1}{2}$ kg.

35 minutos los tarros de 1 kg.

Enfriar, comprobar, etiquetar y almacenar como se indica en la pág. 32-33.



CONSERVA DE NISCALOS AL NATURAL (ROVELLONES)

Los niscalos tienen un pH superior a 4,5 y hay que esterilizarlos en olla a presión a 115° C.

Para el líquido de relleno o salmuera

Por cada litro de agua:
20 g de sal (1 cucharada soperas rasa);
2 g de ácido cítrico (1 cucharadas soperas de zumo de limón)

Seleccionar los niscalos y limpiarlos. Lavarlos repetidamente, hasta eliminar cualquier residuo de tierra.

Si son muy grandes, conviene trocearlos.

Escaldarlos 8-9 minutos en agua hirviendo, a la que se habrá añadido, 2 g de ácido cítrico ó 2-3 cucharadas de zumo de limón por cada litro de agua; ver *paso a paso* (ver pág. 28).

Enfriarlos inmediatamente en un baño de agua fría. Escurrirlos y ponerlos en los tarros, previamente esterilizados.

Añadirles la salmuera o líquido de relleno hirviendo.

Precalear los tarros durante 5 minutos (ver pág. 30).

Tapar y esterilizar en la olla a presión a 115° C, como se indica en la pág. 31.

30 minutos los tarros de 1/2 kg

35 minutos los tarros de 1 kg.

Enfriar, comprobar, etiquetar y almacenar como se indica en la pág. 32-33.



CONSERVA DE PIMIENTO ASADO

Los pimientos tienen un pH superior a 4,5 y deben esterilizarse en olla a presión a 115° C.

Los pimientos para asar han de ser rojos y de carne gruesa.

Seleccionar los pimientos eligiendo los que hayan desarrollado todo su color rojo uniformemente, sin manchas ni defectos.

Lavarlos con agua corriente para eliminar cualquier resto de suciedad.

Asarlos en horno caliente, dándoles vuelta cada 15-20 minutos, para que se asen por igual.

A medida que se van sacando, ponerlos en un recipiente hondo con tapa o cubrirlos con papel metalizado. Dejarlos así hasta que estén templados.

Pelarlos, quitando corazón y semillas, y reservar el jugo que han soltado. Colar este jugo y añadirle por cada medio litro: 1 cucharadita de sal y 2 cucharadas de zumo de limón.

En los tarros, previamente esterilizados, se agrega: 1 cucharada sopera de este jugo a los de 1/4 kg

2 cucharadas soperas a los de 1/2 kg

4 cucharadas soperas a los de 1 kg.

Colocar los pimientos, ya limpios, en los tarros, apretándolos ligeramente.

Realizar el precalear como se indica en la pág. 30 durante:

8 minutos los tarros de 1/4 kg

10 minutos los tarros de 1/2 kg

12 minutos los tarros de 1 kg.

Tapar y esterilizar en la olla a presión a 115° C (como se indica en la pág. 31):

30 minutos los tarros de 1/4 kg

35 minutos los tarros de 1/2 kg

40 minutos los tarros de 1 kg.

Enfriar, comprobar, etiquetar y almacenar como se indica en la pág. 32-33.

NOTA: 1 kilo de pimientos, después de asados y limpios, queda en 300 gr aproximadamente.

Los pimientos, una vez asados, pelados y limpios, pueden congelar a -24°C envueltos en papel metalizado o metidos en envases adecuados.

CONSERVA DE PIMIENTOS MORRONES AL NATURAL

Los pimientos tienen un pH superior a 4,5 y deben esterilizarse en olla a presión a 115°C .

El pimiento morrón es el más apto para la conserva natural.

La calidad de esta conserva depende del estado de madurez y sanidad del fruto.

Seleccionar los pimientos, de color rojo uniforme y sin manchas ni defectos.

Hay que poner especial atención al pelado, porque es la fase más delicada de esta conserva.

Para realizar el pelado del pimiento preparar, con las debidas precauciones, una disolución de sosa cáustica en agua (25-30 g de sosa cáustica por litro de agua). Poner a calentar y, cuando esté hirviendo, sumergir en ella los pimientos durante 45-50 segundos, hasta comprobar que la piel se desprende al tacto.

Sacar los pimientos y lavarlos con abundante agua fría frotando al mismo tiempo la superficie para facilitar el desprendimiento de la piel.

Ponerlos a continuación en un baño de agua fría con 2 cucharadas de zumo de limón.

Sacarlos, escurrirlos y eliminar el tallo y las semillas.

Escaldarlos en agua hirviendo durante 3 minutos. Pasarlos por agua fría, escurrirlos.

Preparar una salmuera con:

20 g de sal (1 cucharada sopera rasa) y

3 g de ácido cítrico (3 cucharadas de zumo de limón por cada litro de agua).

Agregar 1 cucharada sopera de esta salmuera a los tarros de $\frac{1}{4}$ kg.

Agregar 2 cucharadas soperas de esta salmuera a los tarros de $\frac{1}{2}$ kg.

Colocar los pimientos dentro de los tarros, aplastándolos ligeramente. Realizar el precalentamiento como se indica en la pág. 30 durante:

8 minutos los tarros de $\frac{1}{4}$ kg y

10 minutos los tarros de $\frac{1}{2}$ kg.

Tapar y esterilizar en olla a presión a 115°C como se indica en la pág. 31):

10 minutos los tarros de $\frac{1}{4}$ kg

15 minutos los tarros de $\frac{1}{2}$ kg.

Enfriar, comprobar, etiquetar y almacenar como se indica en la pág. 32-33.



CONSERVA DE PISTO

Preparar el pisto como se tenga por costumbre.

Agregar 3 g de ácido cítrico o 3 cucharadas de zumo de limón por kilo (peso del pisto ya preparado).

Añadir un poco de azúcar si queda algo ácido.

Poner en los tarros previamente esterilizados.

Precalentar 5 minutos como se indica en la pág. 30.

Tapar y esterilizar al baño María en marmita a 100°C durante:

30 minutos los tarros de $\frac{1}{2}$ kg.

NOTA: Esta conserva, por su preparación especial no requiere los 115°C de la olla a presión.

CONSERVA DE TOMATES AL NATURAL

Los tomates tienen un pH igual o inferior a 4,5; por tanto, pueden esterilizarse indistintamente en marmita a 100° C o en olla a presión a 115° C.

La calidad de la conserva de tomate depende en gran parte de la variedad utilizada para su preparación.

Los tomates llamados «de pera» y los tomates tipo canario son los más apropiados para la conserva.

1 ½ kg de tomates con piel queda aproximadamente en 1 kg limpio para envasar.

Seleccionar los tomates eligiendo los frutos firmes, de piel lisa, carnosos, con pocas semillas y color rojo intenso.

Lavar muy bien los tomates con agua corriente para eliminar cualquier resto de suciedad. Escurrirlos y seleccionarlos nuevamente eliminando los que tengan manchas o no tengan el punto adecuado de madurez.

Escaldarlos en agua abundante durante 40-60 segundos, según se indica en el *paso a paso* pág. 28.

Pasarlos a un baño de agua fría, escurrirlos y eliminar la piel dando un pequeño corte en la parte superior del fruto.

Al apretarlo, la piel se desprende totalmente y con gran facilidad.

Mientras se realiza esta operación, hay que ir recogiendo el jugo que desprenden los tomates.

Envasarlos en los tarros previamente esterilizados. Rellenar los tarros con el propio jugo recogido de los tomates.

Añadir, si se esterilizan en marmita a 100° C, ½ cucharadita de zumo de limón en cada tarro.

Realizar el precalentamiento como se indica en el *pág. 30* durante 5-7 minutos. Tapar los tarros.

Si se esterilizan en marmita a 100° C:

40 minutos los tarros de ½ kg

55 minutos los tarros de 1 kg.

Si se esterilizan en la olla a presión (como se indica en el *pág. 31*):

20 minutos los tarros de ½ kg

30 minutos los tarros de 1 kg.

Enfriar, comprobar, etiquetar y almacenar como se indica en la *págs. 32-33*.

NOTA: No se debe utilizar en la conserva de tomate el ácido salicílico, en forma de polvo, porque es perjudicial para el organismo.

CONSERVA DE TOMATE FRITO

Para realizar la conserva de tomate frito hay que prepararlo previamente como se indica en la receta de tomate natural.

Después de escaldado y pelado, se tritura y se fríe, como se tenga por costumbre.

Se envasa en los tarros previamente esterilizados; se realiza el precalentamiento, como se indica en la *pág. 30*, durante 5 minutos y después se tapan.

Los tarros se esterilizan en marmita al baño María a 100° C (como se indica en la *pág. 120*):

30 minutos los de ½ kg

45 minutos los de 1 kg.

JUGO DE TOMATE PICANTE

Para 1 ½ l aproximadamente:

3 ½ kg de tomate de pera.

1 cucharadita de sal (tamaño café).

½ cucharadita de pimienta recién molida (tamaño café).

½ cucharadita de jengibre en polvo (tamaño café).

Una pizca de Cayena en polvo.

Lavar los tomates y escurrirlos.

Partirlos por la mitad, colocarlos en una cazuela amplia y calentarlos a fuego medio hasta que empiece a salir el jugo.

Aplastarlos entonces con la mano del almirez y, cuando haya salido todo el jugo, cocerlos a fuego vivo 30 minutos.

Pasarlos por pasapurés o por tamiz fino y poner el jugo recogido en una cazuela al fuego.

Añadir la sal y las especias, remover y cocer a fuego medio 30 minutos más.

Verter en tarros previamente esterilizados y esterilizar en marmita a 100° C durante 30 minutos los de ½ kg (ver pág. 120).

Enfriar, comprobar, etiquetar y almacenar como se indica en la págs. 32-33.



CONSERVA DE TRUFAS AL NATURAL

La trufa es un champiñón que vive como parásito sobre las raíces de la encina, el castaño y el avellano.

Su tamaño varía desde el volumen de una nuez hasta el de una naranja pequeña. La trufa negra es la más apreciada. Su precio es muy elevado y sólo interesa ponerlas en conserva cuando se pueden comprar frescas, a buen precio, en las regiones donde se produce.

Seleccionar las trufas y ponerlas en un baño de agua fría.

Cepillarlas para eliminar la tierra que las recubre y enjuagarlas en varias aguas, minuciosamente, para que queden muy limpias.

Secarlas con un paño limpio.

Colocarlas en tarros pequeños, de 4 a 5 cm de diámetro y de poca altura, que estarán previamente esterilizados.

Preparar una salmuera o líquido de relleno con 1 litro de agua y una cucharada sopera de sal. Cuando esté hirviendo, verterla sobre las trufas.

En vez de agua con sal se puede sustituir el líquido de relleno por vino blanco o por jerez seco. En este caso se pondrá frío.

Tapar los tarros y esterilizar en olla a presión a 115° C durante 1 hora.



CONSERVA DE ZANAHORIAS AL NATURAL

Las zanahorias tienen un pH superior a 4,5 y deben esterilizarse en olla a presión a 115° C.

Para la salmuera o líquido de relleno

Por cada litro de agua:

10 g de sal (1 cucharadita rasa)

1 g de ácido cítrico (1 cucharada sopera de zumo de limón)

Seleccionar las zanahorias, eligiendo las de tamaño medio o pequeño y de color uniforme.

Rasparlas con un cuchillo de acero inoxidable y cortarlas la parte superior. Lavarlas y escurrirlas.

Las pequeñas se pueden dejar enteras; las grandes se cortan a rodajas o en dados.

Proceder al escaldado como se indica en el *paso a paso* (ver pág. 28) con 2 cucharadas soperas de zumo de limón.

El tiempo de escaldado será de 8-10 minutos.

Enfriar y escurrir. Preparar la salmuera.

Envasarlas en los tarros, previamente esterilizados, y verter sobre ellas la salmuera hirviendo.

Realizar el precalentamiento como se indica en la pág. 30 durante 5 minutos. Tapar los tarros.

Esterilizar en la olla a presión, como se indica en la pág. 31.

30 minutos los tarros de $\frac{1}{4}$ kg.

35 minutos los tarros de $\frac{1}{2}$ kg.

Enfriar, comprobar, etiquetar y almacenar como se indica en la pág. 32-33.



Cómo se definen
Cuatro factores importantes
Normas generales de preparación
El «punto» final
Las jaleas
Cómo se preparan
Los tarros para las confituras, mermeladas y jaleas
Normas básicas de envasado
Problemas y soluciones
Consejos prácticos
Utilización de las mermeladas y confituras
Utensilios para las conservas de frutas en general
Pesos y medidas sin balanza
Recetas

Cómo se definen

Cuando unimos la fruta con el azúcar, al calor del fuego, perpetuamos su sabor y conseguimos una «creación artesanal» que puede llamarse, confitura, mermelada, jalea o compota... y que en cualquiera de estas formas, produce muchas satisfacciones a nuestros sentidos.

Al olfato, por el delicioso aroma que se difunde durante su elaboración.

A la vista, por el bonito colorido del contenido de los tarros.

Y al paladar por los exquisitos sabores que pueden lograrse.

A cada una de estas formas de conservar la fruta, corresponde una técnica parecida, pero con aspectos diferentes.

Las confituras, se obtienen cociendo frutas, enteras o troceadas, en un almíbar, concentrado por la cocción, que asegura su conservación natural.

La proporción de azúcar que llevan, está entre un 65% y un 100% con respecto al peso de la fruta.

Las mermeladas, se preparan con frutas troceadas que, generalmente se tienen en maceración con azúcar durante unas horas; cociéndolas luego y quedando reducidas a un puré con algunos trocitos de frutas. La proporción de azúcar que llevan está entre un 45% y un 100% del peso de la fruta.

(En Inglaterra y Estados Unidos se llaman mermeladas sólo a las preparadas con frutos cítricos.)

Las jaleas se elaboran, hirviendo el jugo de las frutas, ricas en pectina (obtenido por cocción y filtrado), con una proporción determinada de azúcar, consiguiendo una gelatina brillante y transparente.

Las compotas se realizan cociendo las frutas troceadas, en un almíbar ligero, que en ocasiones puede sustituirse por vino blanco o tinto, con una proporción de azúcar que se determina en cada receta.

Cuatro factores importantes: el azúcar, la acidez, la pectina y la cocción

Para lograr una buena confitura, mermelada o jalea, hay que conocer y saber utilizar estos cuatro factores tan importantes.

El azúcar es el agente conservador. Para que una confitura o mermelada se conserve sin estropearse, debe contener como mínimo, una vez cocida, un 65% de azúcar en las confituras o un 45% en las mermeladas.

Las frutas contienen, por término medio, entre un 10% y un 15% de azúcar. Durante la cocción se produce una concentración del azúcar, al evaporarse el agua que contienen las frutas.

En base a esto, se calcula de un 70% a un 100% de azúcar —por kg de fruta pelada y sin huesos.

Dicho de otro modo:

por cada kg de fruta limpia, de 700 g a 1 kg de azúcar.

Se utiliza normalmente el azúcar blanquilla que se encuentra en las tiendas de alimentación.

En algunas recetas, por motivos especiales, se utiliza azúcar de terrón o cuadradillo.

También se puede utilizar el azúcar moreno de caña integral o la miel, reduciendo su proporción con respecto al azúcar, porque endulzan bastante más.

La acidez. Las frutas contienen, en cantidades variables, ácido cítrico, tartárico y málico, que impiden el desarrollo de las bacterias. La acidez constituye pues el segundo factor para la conservación y evita también la cristalización.

Las frutas pobres en ácido son: fresas, melocotones, peras, membrillos, higos y castañas.

Para compensar esta falta de acidez, es conveniente añadirles durante la cocción, jugo de limón a razón de 2 cucharadas soperas por cada kilo de fruta (o también un poco de vinagre de sidra o jugo de grosellas).

En las confituras, el ácido debe añadirse al final, antes de envasar; en las mermeladas, la mitad de ácido antes de iniciar la cocción y el resto, una vez finalizada.

La pectina es una sustancia orgánica, parecida al almidón, que se encuentra sobre todo, en la piel y pepitas de las frutas y que, en el transcurso de la cocción, en combinación con el agua y el ácido, se transforma en gelatina.

Algunas frutas como la manzana y el membrillo tienen mucha cantidad de pectina.

Las frutas pobres en pectina son: la piña, las cerezas, las fresas, el melón, los melocotones, las peras y los higos.

En la elaboración de las mermeladas, con frutas pobres en pectina, si se quiere que queden más espesas, puede utilizarse Agar-Agar que es un espesante natural a base de algas marinas (se encuentra en establecimientos especializados, en forma de polvo).

La proporción que se utiliza es de 6 a 8 g de polvo espesante por cada kilo de mermelada (sumar peso de fruta más peso de azúcar).

El espesante hay que mezclarlo con la totalidad de azúcar y añadirlo cuando la fruta está hirviendo.

Como es lógico, en este caso, no se podrá poner la fruta en maceración con el azúcar.

El procedimiento que hay que seguir entonces es, tener previamente un poco la fruta sola, o con un poco de agua si lo precisa, y luego echar sobre ella el azúcar, mezclado con el espesante, siguiendo después las indicaciones de cada receta.

Cuando se quiere sacar más rendimiento a la fruta hay que añadirle agua, y al estar más diluida, se requiere también un espesante para que la masa de fruta y azúcar gelifique.

La fórmula general en este caso será la siguiente:

3,500 kg de fruta

4,650 kg de azúcar

3 l de agua

60 g de espesante

10 g de ácido cítrico

Añadiendo el espesante como se ha indicado anteriormente.

La cocción es un factor muy importante para la conservación porque: elimina los microorganismos que pueden provocar la fermentación y concentra la preparación por la evaporación.

La cocción debe realizarse en un recipiente amplio DESTAPADO.

El tiempo de cocción varía:

según la intensidad del fuego;

según la cantidad de agua que contiene cada fruta;

según su variedad y

según si ha sido cosechada en tiempo seco o lluvioso.

Hay que vigilar la cocción y remover a menudo, para evitar que se pegue en el fondo o que se derrame si el calor del fuego es excesivo.

Normas generales de preparación para mermeladas y confituras

1.° Seleccionar la fruta, sana y sin manchas, en el punto adecuado de madurez porque:

las frutas poco maduras no tienen sabor

las frutas demasiado maduras contienen menos pectina y gelifican mal.

2.° Someterla a un lavado intenso, porque en la piel puede haber restos de polvo o de insecticidas.

Las frutas cítricas, cuando se utiliza la piel, deben lavarse con agua tibia y frotarlas con un cepillo suave.

Las frutas frágiles: fresas, grosellas, cerezas, deben lavarse ANTES DE QUITARLES LOS RABILLOS, para que no cojan agua. Para ello se ponen en un colador y se sumergen varias veces en un cuenco con agua, mientras se las sacude ligeramente.

Las impurezas irán quedando en el cuenco. Después hay que dejarlas escurrir bien porque, con menos aporte de agua, la cocción es más rápida.

No es conveniente lavar las frambuesas.

Los albaricoques y ciruelas, después de lavados y escurridos, pueden utilizarse en algunas ocasiones sin pelar.

3.° La fruta, según la utilización que se le vaya a dar, se deja entera o se trocea.

4.° Conviene colocar un difusor sobre el fuego y debajo de la cazuela de las confituras, para evitar que éstas se peguen en el fondo.

5.° Para remover la fruta durante la cocción, hay que utilizar cuchara de madera, especialmente reservada para este uso.

6.° Cuando durante la cocción se produce espuma, hay que retirarla AL FINAL, antes de envasar, porque esta espuma contiene parte de las pectinas que ayudan a coagular.

El «punto» de las confituras y mermeladas

Hay métodos prácticos para saber el «punto» final. Una forma puede ser la siguiente: verter una cucharadita sobre un plato pequeño (que esté frío). Meterlo un momento en el frigorífico o mejor aún en el congelador para que se enfrie rápidamente. Sacarlo y empujar la mermelada con el dedo; si se «arruga» ligeramente ya está. Si todavía resbala, continuar la cocción y probar nuevamente.

Otra forma de comprobar es: coger una porción de mermelada con una cuchara de madera, moverla horizontalmente, para que se enfrie, dejar caer de nuevo la mermelada, inclinando la cuchara y observar cómo «caen» las últimas gotas. Si se deslizan estirándose como la miel, ya está en su punto.

Si se dispone de un termómetro especial para medir almibares, tendrá que marcar los 105° C, cuando la mermelada alcance el «punto».

Las jaleas

Las jaleas se preparan a base de jugos de frutas, ricas en pectina, cocidas con azúcar y han de tener una consistencia espesa y transparente.

Las frutas desarrolladas en épocas de humedad, contienen menos pectina.

Las frutas demasiado maduras, contienen menos ácido y son generalmente pobres en pectina.

La mayoría de las frutas y plantas aromáticas pueden combinarse con manzanas para hacer jalea mixta.

Cómo se preparan

Extracción del jugo:

Lavar la fruta, trocearla y es necesario, conservando la piel, corazones y pepitas.

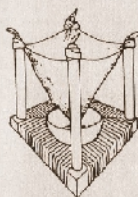
Cocer la fruta, con o sin agua, según indique la receta, para ablandarla y extraer el jugo con facilidad.

Aplastar la fruta con un cedor y, una vez cocida, verterla sobre un tamiz de tela o un colador forrado de gasa.

El tamiz de tela o la gasa deben escaldarse antes de usarlos, escurrirlos bien y utilizarlos húmedos para que el jugo pase con facilidad.

La operación de colar debe hacerse en caliente y de una sola vez. Para ello se coloca el tamiz o la gasa en un soporte adecuado, con un recipiente debajo para recoger el jugo y se deja colar—sin renovar—durante 8 ó 10 horas.

Puede improvisarse un soporte, atando los cuatro extremos de una gasa en las patas de un taburete puesto al revés, con un cuenco debajo para recoger el jugo.



Soporte improvisado.



Tamiz de tela.

Cocción de la jalea:

Una vez recogido el jugo, medirlo y calcular el azúcar necesario (la proporción se indica en cada receta).

Verter el jugo en la cazuela para confituras, calentarlo, añadir el azúcar, disolverlo y cocer luego a fuego vivo, de 10 a 30 minutos (según la clase de fruta).

La cocción excesiva destruye la pectina.

Para saber el «punto» de la jalea, hay que echar una gota en el borde de un plato frío y ver si queda fija. Si resbala es que aún no está.

Llenado de los tarros:

Los tarros y las tapas han de estar debidamente esterilizados, como se indica para las mermeladas (pág. 67).

Los tarros se llenan con la jalea caliente.

Se dejan destapados, cubiertos con un paño limpio, hasta que la jalea esté fría.

Comprobar si ha cuajado bien y tapar.

Si no hubiera cuajado, cocerla nuevamente como se indica en la pág. 69, esterilizar otra vez los tarros y volver a envasar.

Etiquetado y almacenado:

Antes de guardarlos, etiquetar cada tarro, indicando contenido y fecha de envasado.

La duración de las jaleas es menor que la de las mermeladas.

Almacenar en sitio fresco, seco y oscuro.

Utilización:

Además de tomarlas como las mermeladas o confituras (ver pág. 72), pueden utilizarse también para glasear

pastas y para acompañar platos de carnes, pescados y pastas, especialmente las realizadas con plantas aromáticas o frutos silvestres.

Los tarros para las confituras, mermeladas y jaleas

Para envasar las confituras, mermeladas y jaleas, se utilizan los tarros de cristal con sistema de tapa TWIST-ON; VAC-DEM; o de rosca que se encuentran en los comercios; o incluso se pueden reutilizar los que se han ido guardando de otras conservas o productos, siempre que el cristal soporte temperaturas muy calientes.

Los tamaños más adecuados son los de 250 g, 375 g y 500 g. También se pueden utilizar para las confituras, los tarros de grés o de barro vidriado, tapándolos con papel celofán o encerado. Hay que calcular que 1 kg de fruta limpia (sin piel ni huesos) y 1 kg de azúcar dan, aproximadamente, 1,700 kg de confitura o de mermelada.

Según esta proporción y los tamaños de los tarros en que se va a envasar, puede calcularse cuántos harán falta para la cantidad que se va a preparar.

El tamaño normal de los tarros de mermelada (como los que se venden en los comercios) tienen una capacidad de 375 g.

Preparación de los tarros:

Los tarros y las tapas deben estar perfectamente limpios y lo mejor es esterilizarlos.

Si se ponen en el lavaplatos, con un ciclo normal de lavado, estarán limpios, secos y calientes.

También se pueden lavar con agua y jabón, aclarándolos después y pasándolos a un recipiente amplio, con un doble fondo (o unos paños de cocina, por ejemplo) y llenándolo de agua templada que los cubra, ir aumentando la intensidad del fuego y hervirlos durante 10 a 15 minutos.

Luego se apaga el fuego, se deja templar un poco de agua, se sacan y se ponen a escurrir boca abajo, sobre unos paños de cocina limpios y recién planchados.

Normas básicas de envasado

Llenado de los tarros:

Preparar un embudo de boca ancha. Pueden utilizarse los que acompañan a algunos lavavajillas (que sirven para incorporar el producto anti-cal); o se puede improvisar simplemente, cortando una botella de plástico de boca ancha.



Embudo improvisado.

Mantener la mermelada muy caliente y, ayudándose con un cacillo, ir llenando los tarros, hasta casi llegar al borde, porque cuando se enfría el contenido disminuye su volumen.

Limpiar la boca del tarro, si se ha derramado algo, con un paño limpio humedecido con agua caliente.

Tapar inmediatamente, sujetando cada tarro con una mano, protegida por un paño de cocina, para evitar quemaduras.

Cerrar firmemente la tapa.

Los tarros de mermelada deben cerrarse siempre herméticamente y, para su mejor conservación, cuando llevan poca proporción de azúcar, deben esterilizarse durante 8-10 minutos al baño María a 85° C (ver el sistema en pág. 120).

Otra precaución, cuando se utilizan tapas metálicas, es poner boca abajo los tarros, una vez llenos y tapados, hasta que se enfríen por completo. De este modo se evita la condensación que se forma entre la mermelada y la tapa y que, en ocasiones, puede producir moho.

Una vez fríos, pueden guardarse en la posición normal.

El cierre de los tarros puede hacerse también en frío, si se trata de CONFITURAS o JALEAS, que no necesitan esterilización, llenándolos y dejando que se enfríe el contenido dentro de los tarros, protegiéndolos con un paño limpio; luego se tapan con tapas de rosca o también con un papel celofán o un papel parafinado, sujeto con un cordel o con una gomilla.

También se emplea la parafina, como aislante, para las confituras. En este caso, hay que fundir la parafina al baño María, verter sobre la confitura FRÍA una capa de 2 ó 3 mm y cerrar con la tapa o con el papel celofán, sujeto, como antes se ha dicho, con un cordel o un elástico.

Etiquetado y almacenado:

Antes de guardar los tarros, conviene etiquetarlos.

Actualmente se encuentran en el mercado todo tipo de etiquetas autoadhesivas, de tamaños y formas variadas e incluso decorativas. En la etiqueta hay que anotar el tipo de preparación: confitura, mermelada, jalea, etc., la clase de fruta y la fecha de envasado. Las conservas de fruta deben almacenarse en un lugar seco, fresco y oscuro porque la humedad, el calor excesivo y la luz pueden producir alteraciones importantes y estropear la conserva.

Teniendo en cuenta el peso de los tarros llenos, deben colocarse en estantes sólidos, para evitar roturas. Los tarros deben descansar en posición vertical.

Problemas y soluciones

Problema: Las mermeladas o las jaleas quedan líquidas.

1.ª causa: si son frutas ricas en pectina, les falta cocción.

Solución: vaciar el contenido de los tarros en una cazuela para confituras y volver a cocer, hasta que la prueba del «punto» adecuado dé un resultado positivo.

2.ª causa: si las frutas son pobres en pectina.

Solución: añadir jalea de manzana, de grosella, o un espesante en la proporción adecuada (ver pág. 61).

Problema: la mermelada cristaliza

1.ª causa: puede estar demasiado cocida y la concentración de azúcar es excesiva.

Solución: cuando se abra el tarro, pasar el contenido a un cazo, añadirle un poco de agua hirviendo para disolver los cristales, removiendo al mismo tiempo para repartir el almíbar.

2.ª causa: la fruta puede ser poco ácida.

Solución: volver a cocer la mermelada añadiéndole jugo de limón o de grosella.

Problema: la mermelada ha fermentado

1.ª causa: esto se produce por una fermentación alcohólica que se manifiesta en forma de pequeñas burbujas de gas que, a veces, incluso desbordan los tarros.

2.ª causa: también puede haberse producido por cocción insuficiente o por estar mal lavados o no esterilizados los tarros.

NO HAY SOLUCIÓN: LA MERMELEDA DEBE TIRARSE PORQUE SI SE CONSUME PUEDE PRODUCIR INTOXICACIÓN.

Problema: la mermelada tiene moho

Causas: puede producirse por estar guardada en un sitio húmedo, por no haberla tapado en caliente, por haber cogido la fruta en tiempo lluvioso.

Solución: si no ha tomado mal sabor, quitar la parte emmohecida y consumir la mermelada inmediatamente, o bien volverla a cocer, antes de consumirla.

Consejos prácticos

Si se utiliza la fruta del propio huerto o jardín, hay que recogerla a primera hora de la mañana, antes de que caliente el sol.

La fruta debe ponerse en cestos amplios, evitando amontonarla, y se debe utilizar lo más rápidamente posible; mientras tanto, téngala en un sitio fresco y ventilado.

Si la cosecha es abundante, no caiga en la tentación de preparar mucha cantidad de una sola vez. Es mejor, una vez pesada la fruta recién cogida, calcular, según los kilos, cuántas recetas distintas se pueden hacer, pues siempre es mejor la variedad que una gran cantidad de tarros de la misma mermelada que pueden acabar cansando.

Las mezclas de frutas aumentan las posibilidades de variación.

Antes de hacer la conserva, calcule las necesidades reales de su familia, pero calcule también lo que luego tendrá que regalar a sus amigos...

Cuando tenga que calcular el peso de la fruta, antes o después de la cocción, debe pesar primero el recipiente vacío y anotar su peso, para luego poderlo deducir del peso total.

El azúcar, calentado en el horno, a 150° C (calor suave) durante 5 minutos antes de mezclarlo con la fruta, se disuelve mucho mejor durante la maceración.

Si se pega la mermelada en el fondo de la cazuela, hay que pasarla a otro recipiente y continuar en él la cocción.

Para desprender del fondo la capa quemada, debe enjuagar el recipiente, poner lejía con un poco de agua y calentar al fuego para que se vaya desprendiendo.

Si la cazuela es esmaltada, hay que evitar raspar en el fondo, porque puede estropearse.

Limpie o enjuague los utensilios de cocina, según vaya utilizándolos; evitara amontonamientos y los limpiará con más facilidad.

Ponga papel de aluminio sobre la cocina alrededor de

los quemadores, antes de empezar la cocción; si se demora algo, luego no le ensuciará tanto...

Útilice cucharas de madera de mango largo para envasar quemaduras.

Guarde durante el año los tarros vacíos de miel, conservas, café soluble, etc. que, una vez limpios y esterilizados, le servirán para envasar sus mermeladas y confituras.

Tenga un cuaderno de notas (mejor con índice alfabético) para anotar sus conservas. Cada vez que prepare algo, indique la fecha, cantidades de ingredientes, tiempo de cocción, número de tarros llenados y resultados obtenidos.

Así podrá repetir sus éxitos o corregir sus fracasos.

Cuando regale algún tarro, ofrézcalo bien presentado.

Una bonita etiqueta, un «gorrito» (que se puede improvisar con blanda de papel o con alguna tela graciosa) y una cinta sujetándolo, contribuirán a que su regalo cause «impacto»...

Utilización de las mermeladas y confituras

Además de las clásicas tostadas del desayuno o la merienda, las mermeladas y confituras pueden:

Reemplazar el azúcar en un yogur, dándole además sabor de la fruta preferida.

Pueden utilizarse para rellenar una tarta, unos «croissants», unos crêpes, unas tartaleras o unas manzanas al horno.

Pueden acompañar un helado o una «mousse», buscando un contraste de sabores.

Y pueden ser la solución del postre, en una comida de cena imprevista con invitados, presentando en una bonita bandeja unos cuantos tarros de mermeladas, confituras y jaleas variadas, acompañadas por unas galletas bizcochos.

No hay que olvidar que las confituras y mermeladas

hechas en casa, tienen una calidad muy superior a las industriales.

Hay que tener en cuenta también que este tipo de alimento lo toman con mucha frecuencia los niños, los jóvenes deportistas y personas convalecientes o con problemas de estómago o de riñón. Es muy importante, pues, darles un alimento natural en el que no existe ningún tipo de colorante, conservante, saborizante, ni espesante químico.

La relación del azúcar con la obesidad, por otra parte, es algo que hay que analizar debidamente porque, como muchas otras cosas en la vida, depende de la cantidad que se toma...

Utensilios necesarios para las conservas de frutas con azúcar

Una cazuela para confituras: de hierro esmaltado o de acero inoxidable, con fondo grueso para que difunda bien el calor.

Es mejor de acero inoxidable, porque no altera el sabor de la fruta y puede tenerse, ahí mismo, en maceración.

Una balanza o peso de cocina.

Cucharas de madera: especialmente reservadas para este uso.

Cuchillos de varios tamaños, de acero inoxidable.

Tabla para picar.

Espumadera y cacillo de acero inoxidable.

Tijeras, rallador, sacahuesos, espátula.

Exprimidor y, si es posible, licuadora.

Cuencos grandes, para macerar la fruta o recoger jugos.

Pasapurés, chino o colador grande de malla fina.

Mano de aludrez.

Picadora o batidora potente.

Batidora de mano.

Una marmita para esterilizar al baño-María (pág. 121).

Termómetro para almíbar.
 Tamiz de tela o gasa amplia.
 Embudo de cuello ancho.
 Medidas o jarra o vaso graduado.
 Tarros de varias capacidades.
 Papel de celofán, de barba o parafinado; cordel y gomas.
 Parafina (si se va a cerrar en frío).
 Etiquetas.
 Cuaderno para anotar.

Pesos y medidas sin balanza

Resulta práctico poder pesar o medir a veces pequeñas cantidades sin tener que recurrir a la balanza.

Para ello basta saber aproximadamente la capacidad o el volumen de unas cucharas, de un vaso, o una taza que en la cocina siempre están al alcance de la mano.

Contenido de las cucharas:

Material en polvo

1 cucharada sopera rasa = 15 a 20 g

1 cucharadita de café rasa = 3,75 a 5 g

1 cucharadita de moka rasa = 1,5 a 2,5 g

Capacidad de líquidos

15 a 20 ml

3,75 a 5 ml

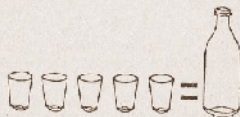
1,5 a 2,5 ml

Una cucharada colmada contiene el doble de peso que una rasa.

Para medir los volúmenes de líquido

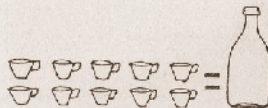
Escoger un vaso que en 5 veces llene una botella de 1 litro.

Este vaso tiene una cabida de 2 dl (decilitros).



Escoger una tacita de café que en 10 veces llene de agua una botella de 1 litro.

Esta tacita tiene una cabida de 1 dl (decilitro).



Escoger una taza de desayuno que en 4 veces llene de agua una botella de 1 litro.

Esta taza tiene una cabida de $\frac{1}{4}$ de litro.



CONFITURA DE ALBARICOQUES Y CIRUELAS

Para 2 tarros de 375 g.

1/2 kg. de ciruelas.
1/2 kg. de albaricoques no muy maduros.
850 g. de azúcar en terrones.
1 vaso de agua.

Lavar, escurrir, partir las frutas y quitarles los huesos. Preparar un almíbar disolviendo los terrones de azúcar con el agua en una cazuela para confituras.

Cuando haya cocido 5 minutos, añadir las frutas y llevar nuevamente a ebullición.

Cocer a fuego medio durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando para que no se pegue al fondo de la cazuela.

Probar el punto de la confitura y poner en tarros previamente esterilizados. Tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado; pág. 68).

CONFITURA DE ALBARICOQUES A LA VAINILLA

Para 4 tarros de 375 g.

1 kg. de albaricoques maduros.
1/4 l. de agua.
1/4 kg. de azúcar.
1/2 vaina de vainilla.

Lavar la fruta y partirla quitando el hueso.

En la cazuela para confituras, preparar un almíbar disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua. Añadir la vainilla, partida a lo largo. Cocer este almíbar 2 minutos.

Agregar la fruta y cocer a fuego lento durante 45 minutos, removiendo a menudo.

Poner en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

MERMELADA DE ALBARICOQUE

Para 4-5 tarros de 375 g.

1 kg. de albaricoques.
1 1/4 kg. de azúcar.
3 cucharadas soperas de zumo de limón.

Lavar los albaricoques, escurrirlos y deshuesarlos. Ponerlos en la cazuela para confituras, alternándolos a capas con el azúcar (la última capa ha de ser de azúcar). Rociar con el zumo de limón, tapar con un paño limpio y dejar en maceración durante 12 horas.

Pasado ese tiempo, poner la cazuela a fuego lento, removiendo para disolver el azúcar.

Cocer 30-45 minutos. Triturar, si se quiere, con batidora de mano. Cocer 5 minutos más. Verter en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

PURÉ DE ALBARICOQUES

(para refrescos y para combinar con postres y helados)

Para 3 tarros de 375 g.

1 kg. de albaricoques maduros y dulces.

$\frac{1}{2}$ kg. de azúcar.

Lavar y escurrir los albaricoques.

Colocarlos en una cazuela amplia, con agua fría que los cubra, y ponerlos al fuego. Cocerlos 5 minutos, sacarlos, pasarlos por agua fría y pelarlos. Partirlos y quitarles los huesos.

Triturarlos en batidora, mezclando al mismo tiempo el azúcar.

Llenar los tarros con este puré, limpiar los bordes, taparlos y esterilizar 20 minutos al baño María (ver esterilización, pág. 120).



CONFITURA DE CEREZAS

Para 4 tarros de 375 g.

1 $\frac{1}{4}$ kg. de cerezas.

1 kg. de azúcar.

Esta confitura se hace en 3 días.

Primer día:

Lavar la fruta, escurrirla, quitarle los huesos y los rabos.

Poner las cerezas, alternando con capas de azúcar, en una terrina (la última capa ha de ser de azúcar). Tapar con un paño limpio. Dejar en maceración, en un sitio fresco, durante 24 horas.

Segundo día:

Pasar la maceración a una cazuela para confituras y calentar, a fuego lento, removiendo la mezcla con cuchara de madera.

Cuando empiece a cocer en toda su superficie, contar 3 minutos; retirar del fuego y tapar con un paño limpio.

Tercer día:

Poner nuevamente al fuego la cazuela con la confitura y cocerla 5 minutos. Sacar entonces las cerezas con una espumadera e ir poniéndolas en los tarros, previamente esterilizados.

Seguir cociendo el almíbar durante 15 minutos y verterlo en los tarros. Tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

CONFITURA DE CEREZAS CON GROSELLAS Y FRAMBUESAS

Para 2-3 tarros de 375 g.

$\frac{1}{2}$ kg. de cerezas.

400 g. de grosellas rojas.

400 g. de frambuesas.

300 g. de azúcar.

Lavar, escurrir y deshuesar las cerezas.

Lavar y escurrir las grosellas. Limpiar las frambuesas con un paño húmedo.

Cocer a fuego lento las grosellas y las frambuesas — aplastándolas para que suelten su jugo — durante 20 minutos.

Pasarlas por un colador de agujeros muy finos.

Poner este jugo en la cazuela para confituras. Añadir el azúcar y las cerezas.

Cocer a fuego lento durante 30-45 minutos, espumando al final, si es necesario.

Poner en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).



MERMELADA DE CIRUELA CLAUDIA

Para 3-4 tarros de 375 g

1 1/2 kg de ciruelas claudias
1/4 kg de azúcar
1 limón

Lavar las ciruelas, escurrirlas, abrirlas y deshuesarlas.

Ponerlas en una cazuela amplia y cocerlas a fuego lento, añadiendo si es necesario, una pizca de agua, para que no se peguen.

Cuando se hayan ablandado —5-10 minutos— se retiran del fuego y se pasan por pasa-purés.

Poner este puré en la cazuela para confituras, añadir el azúcar y mantenerlas a fuego lento, hasta que se disuelva.

Exprimir el limón y añadir la mitad del zumo.

Cocer a fuego lento de 45 a 60 minutos. Agregar al final el resto de zumo de limón.

Verter en los tarros, previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

MERMELADA DE CIRUELA CLAUDIA Y MANZANA

Para 3-4 tarros de 375 g

1/2 kg de manzanas
1/2 kg de ciruelas
100 g de azúcar
1 limón
1 barrita de canela en rama, 6 cm

Lavar las ciruelas, escurrirlas, abrirlas y deshuesarlas.

Lavar las manzanas y trocearlas.

Lavar y cepillar el limón, secarlo y mondar la mitad de la corteza.

Poner en una cazuela amplia las manzanas troceadas y las ciruelas.

Cocerlas a fuego lento 15 minutos hasta que se ablanden.

Pasarlas por pasa-purés.

Poner este puré en la cazuela para confituras, añadir poco a poco el azúcar, removiendo para que se disuelva.

Agregar la corteza de medio limón y la canela.

Cocer a fuego lento de 30 a 45 minutos. Retirar la corteza de limón y la canela.

Verter en los tarros, previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

MERMELADA DE CIRUELA CLAUDIA A LA MENTA

Para 3-4 tarros de 375 g

1 1/2 kg de ciruelas claudias
1/4 kg de azúcar
1 ramitas de menta fresca
1 limón

Lavar las ciruelas, escurrirlas, abrirlas y deshuesarlas.

En una cazuela para confituras, poner las ciruelas, a ca-

pas, con el azúcar, intercalando las ramitas de menta (la última capa ha de ser de azúcar).

Tapar con un paño limpio y dejar en maceración 12 horas.

Pasado este tiempo, lavar el limón, cepillarlo, secarlo y rallar la corteza. Luego, exprimir el zumo.

Poner a fuego lento la cazuela con la maceración. Añadir la ralladura y la mitad del zumo de limón.

Cocer 30 minutos, removiendo a menudo.

Comprobar el punto de la mermelada, cocer 10 minutos más, si es necesario; retirar las ramitas de menta y añadir el resto de zumo de limón.

Verter en los tarros, previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

MERMELADA DE CIRUELA ROJA

Para 3-4 tarros de 375 g

1 $\frac{1}{4}$ kg de ciruelas rojas
 $\frac{1}{4}$ kg de azúcar

Lavar las ciruelas, escurrirlas, abrirlas y deshuesarlas.

Ponerlas, a capas con el azúcar, en una cazuela para confituras; cubrirlas con un paño limpio y tenerlas en maceración durante 12 horas.

Pasado este tiempo, remover con cuchara de madera y ponerlas a fuego lento.

Cuando empiecen a cocer, triturarlas con batidora de mano y continuar cociendo durante 25 minutos.

Verter en los tarros, previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

MERMELADA DE CIRUELAS ROJAS AL RON

Para 4 tarros de 375 g

1 $\frac{1}{4}$ kg de ciruelas
400 kg de azúcar
1 dl de ron ambar, una tacita
125 g de nueces peladas

Lavar las ciruelas, escurrirlas, abrirlas y deshuesarlas.

Ponerlas en la cazuela para confituras y cocerlas durante 3 minutos añadiendo, si es necesario, una pizca de agua.

Agregar el azúcar poco a poco, removiendo y, cuando rompa a hervir nuevamente, retirar del fuego.

Tapar con un paño limpio y dejar en maceración 12 horas.

Pasado este tiempo, poner nuevamente al fuego y cocer lentamente, 30 minutos removiendo a menudo para que no se pegue.

Añadir las nueces peladas y troceadas, remover para que se mezclen y cocer 10 minutos más.

Retirar del fuego, agregar el ron, remover y verter rápidamente en los tarros, previamente esterilizados. Tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

PURE DE CIRUELA (para sorbetes y helados)

Para 3-4 tarros de 375 g

1 $\frac{1}{2}$ kg de ciruelas damascenas
150 g de azúcar moreno de caña
 $\frac{1}{4}$ kg de azúcar blanquilla
 $\frac{1}{4}$ vaina de vainilla

Lavar las ciruelas, escurrirlas, abrirlas y deshuesarlas.

Ponerlas en la cazuela para confituras, con medio vaso de agua y cocerlas a fuego lento hasta que estén tiernas. Pasarlas por pasa-purés.

Poner este puré en la cazuela para confituras; añadir las dos clases de azúcar y la vainilla.

Cocer a fuego lento durante 45-60 minutos.

Verter en los tarros, previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Cuando se vaya a utilizar para preparar sorbete o helado, basta con mezclar el contenido del tarro con 2 tacitas de agua, batir con varillas y poner a helar, removiendo a menudo.

Se puede incorporar, si gusta, una clara de huevo a punto de nieve.

En el momento de servir en las copas, se adorna con unas nueces picadas o una ciruela al aguardiente.



MERMELADA DE FRAMBUESAS

Para 4 tarros de 375 g

- 1 kg frambuesas
- 2 kg de azúcar
- 1 cucharada de zumo de limón

Limpiar las frambuesas con un paño húmedo, ponerlas en la cazuela para confituras, alternándolas a capas con el azúcar. Tapar con un paño limpio.

Dejar en maceración 3 horas.

Poner la cazuela con las frambuesas a fuego lento, añadir la cucharada de zumo de limón y cocer 25 minutos.

Verter en los tarros, previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

MERMELADA DE FRAMBUESAS Y PERAS

Para 3-4 tarros de 375 g

- 1 kg de peras de carne tierna
- 500 g de frambuesas
- 1 kg de azúcar

Pelar las peras y trocearlas quitando los corazones y pepitas.

Pasarlas por batidora y ponerlas en la cazuela para confituras.

Añadir poco a poco el azúcar, removiendo para que se mezcle bien, y poner a fuego lento. Cocer 30 minutos.

Agregar entonces las frambuesas, remover y cocer 20 minutos más.

Comprobar el punto de la mermelada.

Verter en los tarros, previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).



MERMELADA DE FRESAS O DE FRESONES

Para 3-4 tarros de 375 g

- 1 kg de fresas o de fresones maduros.
- 1 kg de azúcar.
- 1 cucharada sopera de zumo de limón.

Lavar las fresas o los fresones SIN QUITARLES el rabo.

Escurrirlos, limpiarlos y trocearlos.

Ponerlos en la cazuela para confituras, alternándolos a capas con el azúcar (la última capa ha de ser de azúcar).

Tapar con un paño limpio y dejar en maceración 6 horas.

Pasado este tiempo, poner la cazuela con la maceración a fuego lento. Añadir una cucharada de zumo de limón y cocer 30 minutos, removiendo a menudo.

Triturar un poco con batidora de mano y cocer 15 minutos más.

Agregar la otra cucharada de zumo de limón, remover y verter en los tarros previamente esterilizados. Tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

MERMELADA DE FRESA Y ALBARICOQUE

Para 3 tarros de 375 g.

400 g de fresas.

400 g de albaricoques.

700 g de azúcar.

Lavar, escurrir y quitar luego los rabillos a las fresas. Lavar, partir y deshuesar los albaricoques.

Poner la fruta, a capas con el azúcar, en la cazuela para confituras. Tapar con un paño limpio y dejar en maceración 24 horas.

Pasado ese tiempo, poner la cazuela al fuego y cocer lentamente durante 20 minutos.

Triturar con batidora de mano y cocer 25 minutos más.

Poner en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

MERMELADA DE FRESITAS CON JALEA DE GROSELLAS

Para 2-3 tarros de 375 g.

$\frac{1}{2}$ kg de grosellas rojas.

$\frac{1}{2}$ kg de fresas de bosque.

$\frac{3}{4}$ kg de azúcar.

1 vaso de agua.

Esta mermelada se hace en 2 días.

Primer día:

Lavar las grosellas, escurrirlas y ponerlas a cocer con el vaso de agua durante 7 minutos. Triturarlas un instante con batidora de mano y pasarlas por filtro de tela. Recoger ese jugo en la cazuela para confituras.

Añadir el azúcar, tapar con un paño limpio y dejar en maceración 12 horas.

Segundo día:

Lavar las fresitas poniéndolas en un colador amplio y sumergiéndolo en un cuenco con agua fría. Escurrirlas y limpiarlas.

Poner a fuego lento la cazuela para confituras con la maceración de jugo y azúcar. Cocer 15 minutos.

Añadir las fresitas y cocer 15 minutos más.

Verter en los tarros y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

Esta mermelada está exquisita combinándola con yogur natural.



MERMELADA DE FRUTAS DEL VERANO

Para 4-5 tarros de 375 g.

100 g de framбуesas.

400 g de melocotones.

400 g de ciruelas claudias.

100 g de peras.

100 g de manzanas.

1 limón.

$\frac{1}{2}$ kg de azúcar.

Limpiar las frambuesas con un paño húmedo.

Lavar, escurrir, partir y deshuesar las ciruelas.

Pelar y trocear los melocotones, peras y manzanas, quitando el corazón y pepitas.

Poner las frutas troceadas con las frambuesas y el azúcar, a capas, en la cazuela para confituras. Terminar con una capa de azúcar. Tapar con un paño limpio.

Tener en maceración 24 horas.

Lavar, cepillar y secar el limón. Pelarlo procurando coger sólo la piel amarilla, sin lo blanco. Luego exprimirlo.

Poner a fuego lento la cazuela con la maceración de frutas, añadir la piel y la mitad del zumo de limón. Cocer durante 45-60 minutos. Añadir al final el resto de zumo de limón. Retirar la piel.

Verter en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).



JALEA DE GROSELLAS

Para 3-4 tarros de 375 g.

1 1/2 Kg de grosellas rojas.
Azúcar.

Lavar las grosellas, escurrirlas y ponerlas en una cazuela con 1/2 vaso escaso de agua. Calentar a fuego lento durante 10 minutos, aplastándolas con un tenedor.

Triturarlas un instante con batidora de mano y filtrar inmediatamente por un tamiz de tela. SIN APRETAR la fruta.

Medir el jugo obtenido y calcular el mismo peso de azúcar.

Poner el jugo y azúcar en la cazuela para confituras y calentar, a fuego lento, removiendo a menudo.

Cuando empiece a hervir, contar exactamente 3 minutos.

Verter en los tarros previamente esterilizados, DEJAR ENFRIAR y tapar (ver pág. 68).

JALEA DE GROSELLAS A LA FRAMBUESA

Para 3-4 tarros de 375 g.

1/2 kg de grosellas rojas.

150 g de frambuesas.

1/2 kg de azúcar.

1 l de agua.

Lavar y escurrir las grosellas.

Limpiar las frambuesas con un paño húmedo.

Preparar un almibar disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua. Cocer 15 minutos.

Verter las frutas en el almibar, avivar el fuego y cocer, sin remover, durante 30-45 minutos.

Comprobar el punto de la jalea y pasar por un colador fino forrado de gasa o por un filtro de tela, SIN APRETAR la fruta.

Llenar los tarros previamente esterilizados. DEJAR ENFRIAR y tapar.

NOTA: La fruta cocida (pasándola por pasapurés antes de que se enfríe) se puede tomar como mermelada.

MERMELADA DE GROSELLA Y FRAMBUESA

Para 3-4 tarros de 375 g.

1 1/2 kg de grosellas.

200 g de frambuesas.

1/2 kg de azúcar.

Lavar las grosellas, escurrirlas y pasarlas por licuadora o triturarlas en batidora con 2 vasos de agua y pasar luego por pasapurés.

Limpia las frambuesas con un paño húmedo.

Poner en la cazuela para confituras el puré de grosellas con las frambuesas y el azúcar. Calentar a fuego lento removiendo y cocer de 30 a 45 minutos.

Comprobar el punto de la mermelada, verter en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

MERMELADA DE GROSELLAS Y PERAS

Para 3-4 tarros de 375 g.

1 1/2 kg. de peras de carne tierna

2/3 kg. de grosellas rojas.

2/3 kg. de azúcar.

Pelar las peras y trocearlas, quitando corazones y pepitas.

Pasarlas por batidora y ponerlas en la cazuela para confituras.

Añadir poco a poco el azúcar, removiendo para que se mezcle bien y poner a fuego lento. Cocer 30 minutos.

Mientras tanto, pasar las grosellas por batidora o triturarlas con un vaso de agua y pasarlas por pasapurés.

Añadir este puré de grosellas a la cazuela, remover y cocer 20 minutos más.

Comprobar el punto de la mermelada.

Verter en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).



MERMELADA DE HIGOS

Para 3-4 tarros de 375 g.

1 kg. de higos muy maduros.

1/2 kg. de azúcar.

1 vaso de agua.

Pelar los higos, trocearlos y ponerlos en la cazuela para confituras con el agua y el azúcar. Mezclar con cuidado, cubrir con un paño limpio y dejar en reposo una noche.

Al día siguiente poner la cazuela a fuego lento, removiendo con la cuchara de madera para ayudar a disolver el azúcar y cocer suavemente hasta que los higos estén macerados, 20-30 minutos.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, tapar y esterilizar al baño María 15 minutos.



CONFITURA DE MANDARINA

Para 4-5 tarros de 375 g.

1 kg. de mandarinas.

50 g. de azúcar en terrones

1 vaso de agua.

Lavar, cepillar, secar y pelar las mandarinas. Reservar los gajos. Hervir las cortezas, en 1 l. de agua, durante 10 minutos.

Sacarlas, escurrirlas y tirar el agua.

Cortar las cortezas, con tijeras, en tiras muy finas.

Pesar los gajos de las mandarinas y pesar la misma cantidad de azúcar. Limpiar los gajos de filamentos blancos. Tirar las pepitas y envolverlas en una gasa o tela fina.

Preparar un almíbar disolviendo, a fuego lento, el azúcar con el agua en la cazuela para confituras.

Cuando esté hirviendo, poner las cortezas troceadas, los gajos enteros y las pepitas envueltas en la gasa.

Cocer a fuego lento de 30 a 45 minutos.

Cuando la fruta esté transparente, la confitura estará en su punto. Retirar la gasa con las pepitas y verter la confitura en los tarros, previamente esterilizados. Tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).



CREMA DE LIMÓN

(para rellenos de tartas, para tomar con yogur natural)

Para 2 tarros de 375 g.

4 limones.

4 huevos.

350 g de azúcar.

60 g de mantequilla.

Lavar y cepillar los limones. Secarlos.

Rallar la corteza de 2 limones, sin coger la parte blanca. Exprimir el zumo de los 4 limones.

Poner al fuego una cazuela amplia con agua (que llegue hasta la mitad de su altura aproximadamente).

Preparar un cazo o cazuela que quepa dentro de ella.

Trocear en este recipiente la mantequilla y ponerlo al baño María.

Añadir el zumo y la ralladura de limón y después el azúcar.

Remover hasta que se disuelva.

Batir los huevos y pasarlos por un colador fino, añadiéndolos a lo anterior.

Remover la crema constantemente, con cuchara de madera, hasta que espese, 20-25 minutos, sin que llegue a hervir.

Verter en los tarros, previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

NOTA: Esta crema se conserva 1 mes en un sitio fresco, seco y oscuro ó 3 meses en la parte baja del frigorífico.

Cuando se empieza un tarro, hay que tenerlo guardado en el frigorífico y consumirlo en el plazo de 10 días.

MERMELADA DE LIMONES Y MANZANAS

Para 2-3 tarros de 375 g.

1 limón.

1 kg de manzanas.

1 kg de azúcar.

1 l de agua.

Lavar y cepillar los limones. Cortarlos en lonchas finísimas, retirando las pepitas. Ponerlos en una cazuela, añadir el agua y tenerlos en maceración durante una noche.

Al día siguiente, poner la cazuela al fuego y cocerlos a fuego lento de 10 a 15 minutos hasta que estén tiernos. Mientras tanto, lavar, secar y trocear las manzanas. Ponerlas en un cazo con $\frac{1}{2}$ vaso de agua y cocerlas 15 minutos.

Pasarlas por pasapurés y añadir este puré a los limones. Agregar el azúcar poco a poco y calentar a fuego lento. Cocer de 20 a 30 minutos.

Verter en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).



JALEA DE MANZANA A LA NARANJA

Para 2 tarros de 375 g.

$\frac{1}{2}$ kg de manzanas reinetas.

2 naranjas medianas.

$\frac{3}{4}$ l de agua.

Azúcar.

Lavar las manzanas, trocearlas CON piel y corazones y ponerlas en la cazuela para confituras, a fuego lento. Cocer hasta que estén blandas (una hora aproximadamente).

Poner en un tamiz de tela y dejar filtrar toda una noche SIN apretar. Al día siguiente, medir el jugo obtenido, que será aproximadamente $\frac{1}{2}$ l y, para este volumen, calcular 400 g de azúcar.

Lavar y cepillar las naranjas. Secarlas y rallar un poco la corteza para evitar el exceso de sabor amargo.

Cortar las naranjas en rodajas finas.

Poner en la cazuela para confituras el jugo de manzana con el azúcar, añadir las rodajas de naranja y cocer a fuego lento durante 1 hora.

Sacar las rodajas de naranja y ponerlas en los tarros. Verter sobre ellas la jalea. Tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

PURÉ DE MANZANA

Para 2-3 tarros de 375 g.

2 kg de manzanas.

$\frac{1}{2}$ kg de azúcar.

1 vaso de agua.

4 cucharadas soperas de zumo de limón.

Pelar y trocear las manzanas quitándoles corazones y pepitas. Ponerlas en la cazuela para confituras; añadir el agua y cocer a fuego lento, tapadas, durante 20-30 minutos hasta que se deshagan. Añadir el zumo de limón y el

azúcar, remover y cocer lentamente hasta que espese 10-15 minutos.

Verter en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

NOTA: Este puré acompaña muy bien las carnes de ave y de cerdo.

PURÉ DE MANZANA A LA MENTA

Para 4-5 tarros de 375 g.

$\frac{1}{2}$ kg de manzanas reinetas poco maduras.

$\frac{1}{2}$ kg de tomates verdes (totalmente verdes).

Ramitas de menta fresca.

$\frac{1}{2}$ kg de azúcar.

1 l de agua.

Lavar y escurrir las manzanas y los tomates. Trocearlos y ponerlos en la cazuela para confituras con el agua y las ramitas de menta.

Cocer 30 minutos.

Pasar por pasapurés.

Poner nuevamente en la cazuela, añadir el azúcar, remover y calentar a fuego lento.

Cocer 15 minutos y verter en tarros, previamente esterilizados.

Tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

NOTA: Este puré acompaña muy bien las carnes de cerdo.



MERMELADA DE MELOCOTÓN

Para 4-5 tarros de 375 g.

3 kg de melocotones.
1 $\frac{1}{4}$ kg de azúcar.
3 cucharadas soperas de zumo de limón.

Pelar los melocotones, trocearlos, quitarles el hueso y ponerlos en la cazuela para confituras, alternándolos a capas con el azúcar (la última capa ha de ser de azúcar). Rociar con el zumo de limón, tapar con un paño limpio y dejar en maceración durante 12 horas.

Pasado ese tiempo, poner la cazuela a fuego lento, moviendo, para ayudar a disolver el azúcar.

Cocer 30-45 minutos. Triturar si se quiere con batidora de mano. Cocer 15 minutos más. Verter en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

MERMELADA DE MELOCOTÓN AL KIRSCH

La misma receta de la mermelada de melocotón, añadiendo al final de la cocción, 2 copitas de kirsch, antes de verter en los tarros.

MERMELADA DE MELOCOTÓN A LA FRAMBUESA

Para 3-4 tarros de 375 g:

1 kg de melocotones
 $\frac{1}{2}$ kg de frambuesas
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar

Limpia las frambuesas con un paño húmedo.

Pelar y trocear los melocotones (quitar el hueso). Triturar la fruta un poco en la batidora y poner en la cazuela para confituras con el azúcar.

Cocer a fuego lento 30 minutos. Añadir las frambuesas y cocer 15 minutos más.

Espumar si es necesario, verter en los tarros, previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas de envasado pág. 68).

MERMELADA DE MELOCOTÓN Y GROSELLA

Para 2-3 tarros de 375 g:

1 kg de melocotones
1 kg de grosellas
1 kg de azúcar

Lavar las grosellas, escurrirlas y pasarlas por licuadora, o triturarlas en batidora con medio vaso de agua y pasarlas por pasapurés.

Pelar y trocear los melocotones. Quitar los huesos. Poner en la cazuela para confituras, los melocotones, el puré de grosellas y el azúcar; remover, tapar con un paño limpio y dejar en maceración 12 horas.

Pasado ese tiempo, poner la cazuela a fuego lento, remover y cocer durante 30 minutos. Triturar, si se quiere, con batidora de mano. Cocer 10 minutos más.

Verter en tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

PURÉ DE MELOCOTÓN (para sorbetes y helados)

Para 4-5 tarros de 375 g

1 kg de melocotones
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar
3 cucharadas soperas de zumo de limón

Proceder como en la mermelada de melocotón, triturándola al máximo, para que quede como un puré fino.

Cuando se vaya a utilizar, basta con mezclar el contenido del tarro con 2 tacitas de agua, batir con varillas y poner a helar, removiendo a menudo.

Se puede incorporar, si gusta, una clara de huevo a punto de nieve.

En el momento de servir en las copas se adorna con frutas o frambuesas naturales o congeladas.



MERMELADA DE MELÓN

Para 3-4 tarros de 375 g

1 kg de melón limpio, sin corteza ni pepitas
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar
 1 limón
 $\frac{1}{2}$ barra de canela, 3 cm

Cortar a dados la pulpa del melón y ponerlo en la cazuela para confituras, a capas con el azúcar. Tapar con un paño limpio.

Dejar en maceración 24 horas.

Lavar y cepillar el limón. Mondar la corteza procurando no coger la parte blanca. Añadir la a la pulpa.

Poner la cazuela a fuego lento, añadir la canela, y cocer hora y media aproximadamente, removiendo a menudo. Retirar la canela al final.

Verter en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

MERMELADA DE MELÓN CANTALOUPE

Para 4-5 tarros de 375 g

Melones cantaloup maduros (1 kg limpio)
 1 kg de azúcar
 2 cucharadas de zumo de limón

Partir los melones por el centro, vaciarlos de pepitas y filamentos y sacar la pulpa con una cuchara, sin coger la parte blanca que está cerca de la corteza.

Trocear la pulpa y ponerla en la cazuela para confituras con el azúcar y el zumo de limón. Tapar con un paño limpio y dejar en maceración durante 12 horas.

Pasado ese tiempo poner la cazuela a fuego lento y cocer lentamente durante 60-75 minutos.

Verter en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

CONFITURA DE MELÓN A LA FRAMBUESA

Para 2-3 tarros de 375 g

50 g de melón (pesado limpio)
 50 g de frambuesas
 1 kg de azúcar
 1 vaso de agua
 1 limón

Preparar el melón quitándole la corteza, filamentos y pepitas; partirlo a cuadritos.

Lavar y cepillar el limón. Mondar la corteza.

Preparar un almíbar, en la cazuela para confituras, disolviendo, a fuego lento, el azúcar con el agua.

Cuando el almíbar hierva, añadir la pulpa de melón y cocer 15 minutos, removiendo a menudo.

Agregar las frambuesas y la corteza de limón.

Continuar la cocción, a fuego medio durante 60-75 minutos, hasta que pierda líquido. Retirar la corteza de limón.

Espumar al fíbul, verter en los tarros, previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

MERMELADA DE MELÓN AL RON

Para 3-4 tarros de 375 g.

1 kg de melón (pesado limpio).
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar.
 $\frac{1}{2}$ botrón de canela en rama (3 cm).
 la corteza de medio limón.
 1 copa de ron moreno.

Preparar el melón, quitándole la corteza, filamentos y pepitas; partirlo a cuadritos de unos 2 cm.

Ponerlo en la cazuela para confituras, añadir el azúcar, tapar con un paño limpio y dejar en maceración 24 horas.

Lavar, cepillar y mondar la corteza de medio limón. Agregarla a la cazuela.

Ponerla a fuego lento, añadir la canela y cocer a fuego medio durante 60-75 minutos, removiendo a menudo.

Retirar la canela y la corteza de limón, agregar el ron, mezclar con rapidez y verter en los tarros previamente esterilizados. Tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).



CONFITURA DE MEMBRILLO

Para 3-4 tarros de 375 g.

1 $\frac{3}{4}$ kg de membrillos.
 $\frac{3}{4}$ kg de azúcar.
 $\frac{1}{4}$ l de agua.
 1 limón.

Frotar los membrillos con un paño para quitarles la pelusilla.

Pelarlos y trocearlos a dados de 3 cm aproximadamente.

Guardar el corazón y las pepitas y envolverlos atados en una gasa.

Disolver a fuego lento, en la cazuela para confituras, el azúcar con el agua, agregar los membrillos y cocer suavemente durante 1 hora. Retirar del fuego, tapar la cazuela con un paño limpio y dejar en reposo hasta el día siguiente.

Pasado ese tiempo, ponerlos de nuevo a hervir, añadiéndoles la bolsita de gasa con los corazones y las pepitas.

Lavar y cepillar el limón, pelarlo y exprimir el zumo de medio.

Agregar la piel del limón a la cazuela para confituras y cocer a fuego lento durante 45 minutos. Añadir hacia el final de la cocción el zumo de medio limón. La confitura está en su punto cuando ha tomado un color rojizo intenso.

Retirar la piel de limón y la bolsita de gasa.

Verter en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

JALEA DE MEMBRILLO

Para 2-3 tarros de 375 g.

1 kg de membrillos maduros.
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar.
 1 l de agua.

Limpiar los membrillos con un paño para quitarles la pelusilla. Trocearlos SIN PELARLOS y poner los corazones y pepitas metidos en una gasa y atados.

Passar todo esto a la cazuela para confituras, añadir el agua y cocer a fuego lento hasta que los membrillos estén tiernos (15-20 minutos).

Filtrar todo ello por tamiz de tela durante una noche. Al día siguiente medir el jugo obtenido y calcular la misma cantidad de azúcar.

Poner el jugo y el azúcar en la cazuela para confituras, calentar a fuego vivo y cocer hasta que esté en su punto (ver pág. 66).

Verter en los tarros previamente esterilizados, DEJAR ENFRIAR y tapar.

JALEA DE MEMBRILLO Y MANZANA

La misma fórmula anterior poniendo $\frac{1}{4}$ kg de manzanas y $\frac{1}{4}$ kg de membrillos.



MERMELADA DE NARANJA

Para 5-6 tarros de 375 g.

1 kg de naranjas.

$\frac{1}{2}$ kg de limones.

$\frac{1}{4}$ kg de azúcar.

$\frac{1}{2}$ l de agua.

Una pizca de canela en polvo.

Lavar y cepillar las naranjas. Secarlas y rallar las cortezas. Hervir las ralladuras con un vaso de agua 5 minutos. Colar y tirar el agua.

Acabar de pelar las naranjas, quitando toda la piel blanca, y picar finalmente la pulpa.

Exprimir los limones.

Preparar un almibar disolviendo, a fuego lento, el azúcar con el agua, añadir el zumo de limón y cocer 5 minutos.

Agregar la ralladura de las naranjas, la pulpa troceada y la canela. Cocer a fuego lento 30-45 minutos.

Verter en los tarros previamente esterilizados y tapar inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

MERMELADA DE NARANJA AMARGA

Para 9-10 tarros de 375 g.

1 kg de naranjas amargas.

1 kg de naranjas.

1 kg de limones.

$\frac{1}{4}$ kg de azúcar.

$\frac{1}{2}$ l de agua.

Lavar y cepillar las naranjas —amargas y normales— y los limones.

Cocerlos enteros con el litro y medio de agua durante 10 minutos, a fuego lento, en un recipiente tapado.

Sacarlos, escurrirlos y dejarlos enfriar. Reservar el agua.

Partir por la mitad y vaciar las naranjas amargas y los limones.

Recoger la pulpa y pepitas y envolverlas en una gasa limpia, atándola como un paquete.

Trocear finamente las naranjas normales —pulpas y cortezas.

Trocear del mismo modo las cortezas de las naranjas amargas y los limones.

Poner toda esta fruta, con el agua reservada, en la cazuela para confituras. Poner también la bolsa de gasa con las pepitas y pulpa.

Calentar el azúcar en el horno a temperatura media (100° C) durante 5 minutos. Agregarlo a la cazuela de confituras, mezclándolo con la fruta troceada. Dejar en ebullición durante una noche. Al día siguiente, poner la cazuela a fuego medio, removiendo para que se disuelva totalmente el azúcar.

Cuando empiece a hervir, bajar la intensidad del fuego y cocer lentamente de hora y media a dos horas, removiendo a menudo.

Retirar, al final, la bolsa de gasa con las pepitas.
 Verter en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).
 Esperar 1 mes antes de consumir.



CONFITURA DE NUECES VERDES

Para 1 tarro de 375 g.

- ½ kg de nueces verdes tiernas.
- 400 g de azúcar.
- 1 dl de agua (una tacita).
- ½ barrita de canela en rama (3 cm).

Coger las nueces verdes por San Juan. Han de estar en tiernas que se las pueda atravesar con una aguja.

Pelar las nueces, quitándoles sólo una capa fina de piel y ponerlas al fuego en un cazo con agua fría.

Cocerlas 5 minutos, escurridlas y pasarlas a un cuenco con agua fría que las cubra.

Mantenerlas así durante 2 días, cambiándoles el agua 3 veces al día. Pasado ese tiempo, escurridlas y secarlas en papel absorbente.

Preparar un almibar disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua en la cazuela para confituras. Cocer 10 minutos.

Agregar las nueces y la canela. Cocer a fuego lento 10 minutos. Retirar la canela.

Verter en el tarro previamente esterilizado y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).



ERMELADA DE PERA A LA VAINILLA

Para 3-4 tarros de 375 g.

- 1 kg de peras.
- ½ kg de azúcar.
- 1 vaso de agua.
- limón.
- 1 rama de vainilla.

Lavar, cepillar y mondar la corteza del limón. Expresar el zumo. Pelar las peras y trocearlas, quitando corazón y pepitas.

Ponerlas, a medida que se van troceando, en un cuenco con agua fría y una cucharada de zumo de limón. Poner en la cazuela para confituras 1 vaso de agua, añadir las peras troceadas y cocer 20 minutos a fuego medio. Triturar con batidora de mano, agregar el azúcar, el zumo y la corteza de medio limón y la vainilla.

Cocer a fuego lento 32-45 minutos; retirar la corteza de limón y la vainilla, añadir el resto de zumo de limón. Verter en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

ERMELADA DE PERA AL VINO TINTO

Para 3-4 tarros de 375 g.

- 1 kg de peras.
- 1 botella de buen vino tinto.
- ½ kg de azúcar.
- 2 vasos de agua.

Pelar las peras, quitarles corazón y pepitas y trocearlas. Ponerlas a cocer a fuego lento con el vino, en la cazuela para confituras, hasta que se ablanden; pasarlas por batidora o triturar con batidora de mano.

Preparar un almibar disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua. Cocerlo hasta que alcance el punto de hervor (pág. 119). Añadir entonces el puré de pera, mezclando bien.

Dejar que vuelva a hervir y cocer, a fuego lento, 45 minutos, removiendo a menudo.

Verter en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

CONFITURA DE PERAS AL VINAGRE DE SIDRA

Para 2 tarros de 375 g.

1 kg de peras de carne firme.

$\frac{1}{2}$ kg de azúcar.

1 dl de vinagre de sidra (una tacita).

Pelar las peras y trocearlas, quitándoles corazones y pepitas.

Ponerlas en la cazuela para confituras, rociarlas con el vinagre y agregar el azúcar, removiendo con cuidado para que se mezcle bien. Tapar con un paño limpio.

Dejar en maceración 24 horas.

Pasado ese tiempo, poner la cazuela a fuego lento y cocer una hora aproximadamente.

Verter en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

PURE DE PERA (para sorbetes y helados)

Para 3-4 tarros de 375 g.

1 kg de peras.

$\frac{3}{4}$ kg de azúcar.

1 vaso de agua.

1 limón.

$\frac{1}{2}$ vaina de vainilla.

Proceder como en la Mermelada de pera con vainilla.

Cuando se vaya a utilizar para preparar sorbete o helado basta con mezclar el contenido del tarro con 2 tac-

as de agua, batir con varillas y poner a helar, removiendo a menudo.

Se puede incorporar, si gusta, una clara de huevo a punto de nieve.

En el momento de servir las copas, se adorna con una ramaña al aguardiente. También se le puede añadir en cada copa un poco de licor de pera.



MERMELADA DE PIÑA Y FRESA

Para 4-5 tarros de 375 g.

1 kg de fresas.

400 g de piña natural (peso limpio).

$\frac{1}{2}$ kg de azúcar.

Lavar y trocear las fresas. Quitarles después los raballos.

Trocear la piña finamente y ponerla en la cazuela para confituras con el azúcar. Cocer a fuego lento 10 minutos.

Añadir las fresas y cocer 20 minutos. Triturar con batidora de mano y cocer 10 minutos más.

Espumar si es necesario y verter en los tarros previamente esterilizados. Tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

MERMELADA DE PIÑA Y NARANJA

Para 3-4 tarros de 375 g.

400 g de piña (pesada limpia).

400 g de azúcar.

$\frac{1}{4}$ kg de naranjas.

1 limón.

Trocear finamente la piña y ponerla, con la mitad del azúcar, en la cazuela para confituras; cocerla a fuego lento durante 30 minutos.

Mientras tanto, lavar, cepillar y secar las naranjas. Rallar la corteza, procurando no coger la parte blanca.

Hervir estas ralladuras con un poco de agua durante 5 minutos, escurrirlas y tirar el agua.

Pelar las naranjas, eliminando la piel blanca, y picar finamente la pulpa. Exprimir el limón.

Agregar esta pulpa a la cazuela de confituras. Añadir también las ralladuras, el zumo de limón y el resto del azúcar.

Cocer suavemente durante 30 minutos más, removiendo a menudo.

Verter en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 66).



MERMELADA DE POMELO, NARANJA Y PIÑA

Para 4-5 tarros de 375 g.

medio pomelo.
media naranja.
medio limón.
media piña natural.
 $\frac{1}{4}$ kg de azúcar.

Lavar, cepillar, secar y partir por la mitad el pomelo, la naranja y el limón. Quitarles las pepitas.

Pelar la piña, quitarle la parte dura del centro y trocearla finamente. Cortar a tiras finas o trocear en trituradora, según guste, el pomelo, la naranja y el limón.

Poner toda la fruta en la cazuela para confituras, cubrir con el azúcar, tapar con un paño limpio y dejar en maceración durante una noche.

Al día siguiente poner la cazuela a fuego lento y cocer durante 60-75 minutos, removiendo a menudo.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).



CONFITURA DE SANDÍA

Para 2-3 tarros de 375 g.

1 kg de sandía limpia, sin corteza ni pepitas.
1 kg de azúcar.
1 rama de vainilla.
1 limón.

Cortar a dados la pulpa de la sandía y ponerla en la cazuela para confituras, a capas, con el azúcar. Tapar con un paño limpio. Dejar en maceración 12 horas.

Lavar y cepillar el limón, trocearlo a dados, quitándole las pepitas, y agregarlo a la sandía.

Poner la cazuela para confituras a fuego lento, añadir la vainilla y cocer durante 20-30 minutos, removiendo a menudo. Retirar la vainilla.

Verter en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).



MERMELADA DE TOMATE

Para 4-5 tarros de 375 g.

- 1 ½ kg. de tomates maduros.
- 1 kg. de azúcar.
- 2 clavos de especia.

Lavar los tomates. Escaldarlos en agua hirviendo durante 30 segundos y pasarlos por agua fría. Escurrirlos.

Pelarlos, partirlos por la mitad y retirar las pepitas.

Ponerlos en la cazuela para confituras, a capas con el azúcar. Tapar con un paño limpio y dejar en maceración una noche.

Al día siguiente añadir los clavos de especia y poner la cazuela a fuego lento, removiendo con cuchara de madera para ayudar a disolver el azúcar. Cocer durante 45-60 minutos hasta que la mermelada esté en su punto.

Retirar los clavos, verter en los tarros, previamente esterilizados, y taponar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

MERMELADA DE TOMATES VERDES

Para 3-4 tarros de 375 g.

- 1 kg. de tomates verdes (totalmente verdes)
- ¾ kg. de azúcar.
- 2 limones.
- 1 horrita de canela en rama, (6 cm).

Lavar y secar los tomates. Cortarlos en rodajas finas, quitando las pepitas, e irlos colocando en la cazuela para confituras a capas con el azúcar. Tapar con un paño limpio y dejar en maceración 24 horas, removiendo de vez en cuando.

Al día siguiente, lavar, cepillar, y secar los limones; retirar la corteza y exprimir el zumo.

Poner la cazuela con la maceración a fuego lento, añadir la ralladura y la mitad del zumo de limón; agregar la

canela y cocer a fuego medio, durante hora y media aproximadamente, removiendo a menudo. Retirar la canela, añadir el resto de zumo de limón y triturar, si se quiere, con batidora de mano.

Espumar al final. Verter en los tarros, previamente esterilizados, y taponar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).



MERMELADA DE UVA CON PERAS

Para 4-5 tarros de 375 g.

- 1 kg. de peras.
- 1 ½ kg. de zumo de uvas natural (de 1 kg a 1 ½ kg de uvas).
- 1 kg. de azúcar.
- 1 limón.

Lavar y cepillar el limón. Mondar la corteza.

Extraer el zumo de uva pasándolo por licuadora o triturar y colar por tamiz fino.

Pelar las peras, quitar corazón y pepitas, trocearlas y triturarlas en la batidora.

En la cazuela para confituras, disolver a fuego lento el azúcar con el zumo de uva; añadir la corteza de limón.

Cuando empiece a cocer, agregar el puré de pera y continuar cociendo, a fuego medio, durante 50-60 minutos.

Retirar la corteza de limón, verter en los tarros, previamente esterilizados y taponar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).



MERMELADA DE ZANAHORIA

Para 3-4 tarros de 375 g.

- 1 kg de zanahorias.
- 3 naranjas.
- 3 limones.
- $\frac{3}{4}$ kg de azúcar.

Lavar, raspar y cortar en rodajas las zanahorias.

Ponerlas a cocer con agua que las cubra hasta que estén tiernas, 20-30 minutos.

Lavar, cepillar y secar las naranjas y los limones. Rallar las cortezas.

Exprimir el zumo (sólo de las naranjas).

Pasar las zanahorias por pasapurés y ponerlas en la cazuela para confituras con el azúcar, el zumo de naranja y la ralladura de naranja y de limón. Cocer, a fuego lento, 30 minutos removiendo a menudo.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

CONFITURA DE ZANAHORIA CON PERAS

Para 2-3 tarros de 375 g.

- $\frac{3}{4}$ kg de peras.
- $\frac{1}{4}$ kg de zanahorias.
- $\frac{1}{4}$ kg de miel.
- 1 cucharada sopera de azúcar glas con vainilla.
- 1/2 limón.
- 1/2 barra de canela en rama, (3 cm).

Pelar las peras, quitarles corazón y pepitas y trocear las, poniéndolas en un recipiente con agua y unas gotas de zumo de limón.

Raspar las zanahorias y rallarlas finamente.

Triturar las peras en la batidora.

En la cazuela para confituras poner la miel, el puré de pera, las zanahorias ralladas, el azúcar, el zumo de limón y la canela.

Cocer a fuego lento de 45 a 60 minutos, removiendo a menudo.

Verter en los tarros, previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).



Frutas en almíbar y confitadas
Compotas-Pastas de Fruta



Las frutas al natural y en almíbar

Las frutas al natural.
Las frutas en almíbar.
Los «puntos» del almíbar.
Esterilización al baño María.
Las frutas confitadas.
Las compotas.
Las pastas o carnes de fruta.
El arrope.
Recetas.

Cómo se preparan

Se llaman frutas al natural las que se conservan en su propio jugo, poco azucarado, y se esterilizan después.

Las frutas se lavan, se pelan o no, se deshuesan, si es necesario, y se van metiendo en los tarros, previamente esterilizados, poniéndoles 1 ó 2 cucharadas de azúcar por kilo de fruta.

Se cierran los tarros y se esterilizan al baño María, en cacerita a 100° C:

30 minutos las peras partidas por la mitad.

40 minutos los albaricoques, ciruelas y melocotones.

25 minutos las cerezas.

15 minutos las grosellas a 87° C.

Luego se enfrían como se indica en la pág. 32.

Las frutas en almíbar

Las frutas que se conservan de este modo, se envasan en un almíbar de una densidad determinada, según el

tipo de fruta, y se esterilizan después al baño María — en marmitta — (a los grados que se indican en cada receta).

Las frutas que se van a poner en almíbar deben ser muy frescas y, si es posible, recién cogidas. Hay que clasificarlas según su grosor y grado de madurez y proceder a lavarlas, pelarlas, etc., según se explica en cada receta.

El almíbar se prepara disolviendo el azúcar con el agua en un recipiente al fuego, dándole un hervor ligero.

La proporción agua-azúcar se indica en cada receta.

Una vez preparadas las frutas se colocan en los tarros previamente esterilizados, apretándolas un poco, pero sin aplastarlas y dejando un espacio libre de 2 a 3 cm. Se vierte sobre ellas el almíbar hirviendo, procurando que las cubra totalmente.

Se realiza el precalentamiento (pág. 30) y se esterilizan (ver esterilización al baño María, pág. 120).

Etiquetar y almacenar como las mermeladas (páginas 32-33).

Utilización: como postre, con nata, para decorar tartas, etc.

Los puntos del almíbar

El azúcar, al disolverse y cocer con el agua, se transforma en un almíbar que va pasando por distintos «puntos» de cocción.

Estos «puntos» se llaman: napa o velo, hebra, etc.

Para medir, con más exactitud, estos puntos de concentración del almíbar se utiliza un termómetro especial para almíbares o se calcula con un método práctico «manual». También se puede utilizar una pesa-jarabes, pero es más difícil de manejar.

Si se realiza con termómetro, antes de utilizarlo debe sumergirse en agua caliente, para que el cambio de temperatura no sea tan brusco; y, después de medir, se vuelve a introducir en agua caliente, para que se disuelva el almíbar que ha quedado pegado a él.

Si no se dispone de termómetro, hay otras formas manuales para evaluar los grados de cocción del almíbar.

En el cuadro siguiente se explican las dos formas de valorar esta escala:

Napa o velo:	100° C en el termómetro. Es el punto que sigue a la ebullición.
Hebra fina:	102° C en el termómetro. Mojar los dedos pulgar e índice en agua fría. Coger con la espumadera un poco de almíbar y mojar en él los dedos. Al juntarlos y separarlos se forma una hebra fina y frágil.
Hebra espesa:	103° C en el termómetro. Al realizar la misma operación anterior, la hebra se alarga más, antes de romperse.
Perla fina:	106° C en el termómetro. Repetir la misma técnica, el almíbar se nota consistente entre los dedos.
Perla fuerte:	108° C en el termómetro. Al sacar la espumadera del almíbar y soplar por encima, se forman unas burbujas que se quedan pegadas a ella.
Punto de bola:	112° C en el termómetro. Repetir la misma operación; las burbujas son más gruesas o, tomando un poco de almíbar entre los dedos, se forma una bolita blanda.

Bola fuerte:

115° C en el termómetro.

Mojar en el agua fría el mango de una cuchara de madera; después, en el almíbar y nuevamente en el agua. Al separar el almíbar del mango, se forma una bola entre los dedos.

Lámina fina:

121° C en el termómetro.

Echando en un vaso de agua una gota de almíbar, solidifica inmediatamente.

Lámina fuerte:

El almíbar empieza a tener color. Repitiendo la prueba anterior, la gota de almíbar endurece y es frágil como el vidrio.

Hay que tener en cuenta que la densidad de los almíbares aumenta al enfriarse.

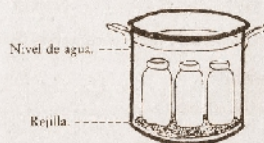
Esterilización al baño María en marmita (o baño abierto) a 100° C

La esterilización de los alimentos ácidos con un pH inferior a 4,5 (ver pág. 27) se realiza a 100° C en una marmita o puchero destapado. A esto se le llama también «baño abierto».

Entre todas las operaciones de la conserva de alimentos, la esterilización es la más importante porque, al destruir los microorganismos que pueden causar alteraciones, crea en los envases herméticos las condiciones indispensables para la buena conservación del producto.

La esterilización al baño María consiste en colocar los envases, ya llenos y cerrados (después del precalentamiento), en un recipiente que tenga una altura superior a

los tarros o botes, para que éstos queden COMPLETAMENTE cubiertos de agua (4-5 cm por encima de los tarros y otros tantos cm desde la superficie del agua al borde de la marmita). Este recipiente (marmita, olla o puchero) puede ser de hierro galvanizado o de aluminio. Las dimensiones para que quepan 4 tarros de 1 kg son: 30 cm de diámetro y 30 cm de altura.



Quando se utilizan tarros de cristal, para evitar que se rompan, hay que poner en el fondo de la marmita una rejilla o unos paños de cocina doblados.

Una vez colocados los tarros, se llena la marmita con agua fría que los cubra 4-5 cm y, manteniendo el recipiente DESTAPADO, se pone a fuego suave; la temperatura deberá ir aumentando gradualmente, hasta que el agua empiece a hervir (122° C en el termómetro); este proceso dura hora y media aproximadamente.

A partir de este momento se empieza a contar el tiempo de esterilización, que variará según el contenido y tamaño de los tarros (va indicado en cada receta).

Es muy útil disponer de un termómetro que alcance los 102° C para poder controlar la temperatura del agua.

La temperatura de esterilización es la que hay que conseguir y mantener durante todo el tiempo que dura el proceso.

Si no se dispone de termómetro, hay que llevar el agua a ebullición y mantenerla así el tiempo que requiera cada producto para su esterilización.

Quando el tiempo de esterilización haya transcurrido, apagar el fuego y proceder al enfriamiento de los envases (ver pág. 32).

Comprobar los cierres a las 24 horas.

Etiquetar y almacenar como se indica en la pág. 33.

Los tarros para las conservas de frutas en almíbar
(Ver pág. 34)

Los utensilios necesarios para las conservas de frutas en almíbar
(Ver págs. 34 y 73-74)

Pesos y medidas sin balanza
(Ver pág. 74)

Las frutas confitadas o escarchadas

Confitar las frutas es una operación delicada que requiere tiempo, paciencia y bastante práctica porque, para que las frutas se conserven bien, es necesario que el almíbar penetre hasta el centro de la fruta, por medio de sucesivas cocciones, en un almíbar cada vez más concentrado y dejándolas secar después durante un tiempo determinado.

En todo este proceso se tarda de 20 a 30 días.

Normas generales de preparación

1. Escoger frutas firmes y pequeñas o de poco tamaño: cerezas, ciruelas, albaricoques, melocotones, peras y cortezas de naranja o de limón.

2. Pesar la fruta.

3. Lavar las frutas y SIN PELARLAS, ir pinchándolas con una aguja gruesa, pasada por alcohol, en 4 ó 5 sitios.

4. Ponerlas a remojo durante 48 horas, como mínimo, cambiando el agua, 3 veces al día.

5. Al cabo de este tiempo, si se trata de cortezas de

naranja o de limón, hay que cocerlas con agua durante 30 minutos para ablandarlas un poco.

6. Escurrir las frutas y colocarlas en la cazuela para confituras con agua fría que las cubra.

7. Encender el fuego y aumentar poco a poco la intensidad, para que se calienten lentamente, pero sin que lleguen a hervir.

8. Rebajar el fuego al mínimo e ir sacando las frutas con una espumadera, a medida que van subiendo a la superficie.

9. Pasarlas a un cuenco amplio, con agua fría y después sacarlas y ponerlas a escurrir.

10. Tirar el agua donde se han calentado.

11. Poner la cazuela de confituras al fuego con $\frac{1}{2}$ l de agua y 1 kg de azúcar por cada kilo de fruta.

12. Cuando el azúcar se haya disuelto por completo, añadir las frutas y dejarlas hasta que den el primer hervor.

13. Retirarlas enseguida, con una espumadera y colocarlas en un cuenco grande, para que no estén demasiado apretadas.

14. Dar un hervor al almíbar que quedó en la cazuela y verterlo sobre las frutas. Dejarlo así hasta el día siguiente.

15. Después de este tiempo, pasar el almíbar, a través de un colador, a la cazuela de confituras. Ponerlo al fuego y, cuando rompa a hervir, echar en él las frutas.

16. Cuando nuevamente levante el hervor, retirar las frutas y volver a repetir del punto 13 al 15, día a día, hasta que las frutas absorban todo el almíbar.

Hay que vigilar la cocción, a medida que el almíbar va pesando, para evitar que se haga caramelo.

17. Colocar las frutas sobre una rejilla, forrada de papel de barba y ponerlas a secar, de día al sol o en un sitio aliente, cerca de un radiador o en el horno (previamente calentado con poca temperatura y luego apagado).

18. Dar vuelta a las frutas, a menudo, para que se sequen bien por todos lados.

Las compotas

Las compotas se preparan con frutas frescas troceadas o con frutas secas, combinándolas entre sí a veces y cociéndolas en un almibar ligero, de modo que queden tiernas pero sin que se deshagan en puré. Cuando se utilizan frutas secas conviene ponerlas previamente en remojo con agua templada, para que recuperen su volumen y se ablanden. Si las frutas que se mezclan tienen distinta dureza, es mejor cocerlas por separado.

Las compotas pueden envasarse en tarros y conservarse esterilizándolas al baño María, como las frutas en almibar, pero normalmente se toman recién hechas.

En algunas ocasiones, las frutas se cuecen con vino blanco o tinto y la proporción de azúcar que indica cada receta.

Las pastas o carnes de fruta

Las pastas o carnes de fruta son como una mermelada muy espesa que se seca al aire y que se puede moldear y cortar.

La más conocida es la de membrillo, pero también se puede preparar con manzanas, con albaricoques o con ciruelas.

El arropé

Los arropes se logran cociendo, con mosto o con miel, unas frutas que pueden ser, según la costumbre de cada zona: calabaza; calabaza, melones verdes y corteza de sandía; membrillos y melón; manzanas, peras y ciruelas, etc.

También se prepara el arropé, cociendo con agua una cantidad de higos, metidos dentro de una bolsa. Este zumo se filtra luego y se vuelve a hervir para concentrarlo, cociendo después en él la fruta.

Recetas de frutas en almibar y confitadas, compotas y pastas de fruta

ALBARICOQUES EN ALMIBAR

Para 2 tarros de $\frac{1}{4}$ kg.

$\frac{1}{2}$ kg. de albaricoques
825 gr. de azúcar
 $\frac{1}{2}$ l. de agua

Lavar los albaricoques y escurrirlos.

Escaldarlos en agua hirviendo durante 30 segundos y pasarlos inmediatamente por agua fría. Sacarlos, escurrirlos e irlos poniendo en los tarros, previamente esterilizados, procurando que no queden espacios vacíos.

Preparar un almibar, disolviendo, a fuego lento, el azúcar con el agua. Cocer 5 minutos y verter caliente sobre los albaricoques.

Tapar y esterilizar al baño María durante 20 minutos, en marmita, a 80° C (ver pág. 120).



CEREZAS EN ALMIBAR

Para 2 tarros de $\frac{3}{4}$ kg

$\frac{3}{4}$ kg de cerezas de carne firme
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar
 $\frac{3}{4}$ l de agua

Lavar las cerezas, escurrirlas y escaldarlas en agua hirviendo 15 segundos. Pasarlas rápidamente por agua fría y dejarlas escurrir. Pasarlas a los tarros, previamente esterilizados, dando unos golpes ligeros para que se vayan asentando.

Preparar un almibar, disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua. Cocer 5 minutos y verter hirviendo sobre las cerezas. Tapar y esterilizar, al baño María 20 minutos, en marmita a 80° C (ver pág. 120).



CIRUELAS CLAUDIAS EN ALMIBAR

Para 1 tarro de 1 kg

$\frac{3}{4}$ kg de ciruelas claudias
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar
 $\frac{1}{2}$ l de agua
 1 limón

Lavar las ciruelas, escurrirlas y pincharlas en 3 ó 4 sitios (con una aguja gruesa pasada por alcohol). Ponerlas en un tarro previamente esterilizado.

Preparar un almibar disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua. Añadir el zumo de limón y cocer 5 minutos.

Verter el almibar caliente sobre las ciruelas. Tapar y esterilizar al baño María 20 minutos en marmita, a 80° C (ver pág. 120).

FRAMBUESAS EN ALMIBAR

Para 2 tarros de 375 g

$\frac{1}{4}$ kg de frambuesas
 150 g de azúcar en terrones
 1 $\frac{1}{2}$ vasos de agua

Elegir las frambuesas no muy maduras. Limpiarlas con un paño húmedo y colocarlas con cuidado en los tarros, previamente esterilizados, llenando hasta 2 cm del borde.

Preparar un almibar, disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua. Cocer 5 minutos, dejar entibiar y verter sobre las frambuesas.

Tapar y esterilizar al baño María 10 minutos en marmita, a 74° C (ver pág. 120).



GROSELLAS AL NATURAL

Para un tarro de 1 kg

$\frac{1}{4}$ kg de grosellas
 4 cucharadas soperas de azúcar en polvo

Lavar las grosellas, escurrirlas y desgranarlas con un tenedor. Llenar hasta la mitad un tarro, previamente esterilizado.

Añadir 4 cucharadas soperas de azúcar. Acabar de llenar con las grosellas hasta 2 cm del borde.

Agregar por último las otras 4 cucharadas de azúcar. Tapar y esterilizar al baño María 10 minutos en marmita, a 74° C (ver pág. 120).



HIGOS EN ALMIBAR

Para 3 tarros de $\frac{1}{2}$ kg

1 kg de higos no muy maduros
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar
 $\frac{1}{2}$ l de agua
 $\frac{1}{2}$ barrita de canela en rama, (3 cm)
 la corteza de 1/2 limón.

Lavar y escurrir los higos. Lavar, cepillar y secar el limón.

Disolver, en frío, el azúcar con el agua en la cazuela para confituras. Agregar los higos y dejarlos en maceración durante una noche.

Al día siguiente, poner la cazuela al fuego y calentar a fuego lento. Añadir la canela y la corteza de limón y cocer hasta que el almibar espese. Retirar la canela y la corteza de limón.

Colocar con cuidado los higos en los tarros, previamente esterilizados, verter sobre ellos el almibar, tapar y esterilizar 30 minutos al baño María en marmitta, a 88° C (ver pág. 120).



MELOCOTON EN ALMIBAR

Para 3 tarros de 1 kg, envasados con hueso, ó 2 tarros de 1 kg, envasados sin hueso

2 kg de melocotones medianos, ni verdes, ni demasiado maduros
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar
 $\frac{1}{2}$ l de agua
 3 g de ácido cítrico o 3-4 cucharadas de zumo de limón

Frotar los melocotones, para quitarles la pelusilla.

Escaldarlos 1 minuto en agua hirviendo, en cantidades pequeñas, 6-8 a la vez.

Pasarlos por agua fría y escurridos.

Pelarlos y dejarlos enteros, o partírlos y sacarles el hueso.

Colocarlos en los tarros, previamente esterilizados.

Preparar un almibar disolviendo, a fuego lento, el azúcar con el agua.

Añadir el ácido cítrico o el zumo de limón y cocer 5 minutos.

Verterlo caliente sobre los melocotones.

Precalear los tarros 5 minutos (ver pág. 30). Tapar y esterilizar al baño María. 20 minutos los tarros de 1 kg, 15 minutos los de $\frac{1}{2}$ kg en marmitta, a 82° C (ver pág. 120).



PERAS EN ALMIBAR

Para 2 tarros de 1 kg

$\frac{1}{2}$ kg de peras maduras pero de carne firme
 100 g de azúcar
 $\frac{1}{2}$ l de agua
 1 limón
 $\frac{1}{2}$ barrita de canela, (3 cm)

Pelar las peras, partirlas por la mitad, quitarles corazón y pepitas o dejarlas enteras si son pequeñas.

A medida que se pelan, ir poniéndolas en agua fría con zumo de limón.

Cuando estén todas peladas, escurrirlas y escaldarlas 15 segundos en agua hirviendo.

Pasarlas por agua fría, escurrirlas y colocarlas en los tarros, previamente esterilizados.

Preparar un almibar disolviendo a fuego lento, el azúcar con el agua.

Agregar la canela y la corteza de limón. Cocerlo 5 minutos y verterlo hirviendo sobre las peras. Retirar la canela y la corteza de limón.

Tapar y esterilizar al baño María 40 minutos en marmita a 88° C (ver pág. 120).

PERAS AL VINO

Para 2 tarros de $\frac{1}{4}$ kg

- 1 kg de peras maduras y firmes
- 1 botella de buen vino tinto
- $\frac{1}{4}$ kg de azúcar
- 7 granos de pimienta
- 7 clavos de especia
- $\frac{1}{2}$ barrita de canela en rama, (3 cm)

Poner el vino en la cazuela para confituras.

Pelar las peras, dejándoles el rabito, e ir incorporándolas al vino.

Añadir el azúcar, agregar las especias envueltas y atadas en un gasa o en una tela fina.

Calentar a fuego lento hasta que empiece a hervir.

Cocer suavemente durante 20 minutos, para que las peras se impregnen del color y del sabor del vino.

Retirar del fuego y sacar las peras cuando estén tibias, poniéndolas en los tarros, previamente esterilizados.

Colocar las frutas de abajo, sobre su base y las de arriba con el rabito invertido, para que acoplen mejor.

Hervir nuevamente el almíbar, para que espese y reduzca a la mitad de su volumen aproximadamente.

Retirar las especias.

Verter el almíbar sobre las peras, tapar y esterilizar al baño María 30 minutos en marmita a 88° C (ver pág. 120).



TOMATES VERDES CONFITADOS

Para 2-3 tarros de 375 g

- 1 kg de tomates verdes pequeños
- 100 g de azúcar
- 1 l de agua
- 1 limón
- 1 cucharadita de vainilla en polvo
- un poco de ron

Lavar los tomates y escurridos.

Ponerlos en la cazuela para confituras con el agua y cocerlos, a fuego lento hasta que se ablanden un poco.

Sacarlos y reservarlos.

Disolver el azúcar en la cazuela, a fuego lento, y cocer 10 minutos.

Añadir los tomates, taparlos con un paño limpio y dejar en maceración durante 12 horas.

Pasado ese tiempo, volver a poner la cazuela al fuego y cocer durante 20 minutos.

Retirar del fuego y dejar en maceración 2 días en un sitio fresco.

Lavar, copillar y secar el limón. Mondar en tiras muy finas la corteza (tipo juliana) y escaldarla con un poco de agua.

Sacar los tomates de la maceración y ponerlos en los tarros, previamente esterilizados.

Poner las tiras de la corteza de limón con el almíbar, añadir la vainilla y cocer a fuego lento hasta que espese. Retirar la vainilla.

Verter hirviendo sobre los tomates, añadir en cada tarro un chorrito fino de ron y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 120).



UVAS EN ALMIBAR

Para 2 tarros de $\frac{1}{2}$ kg

$\frac{1}{4}$ kg de granos de uva moscatel
400 g de azúcar en terrinos
 $\frac{1}{2}$ l de agua

Lavar los racimos de uvas —sin desgranarlos—, escurrirlos y cortar luego con tijeras los granos más sanos.

Secarlos cuidadosamente con papel absorbente.

Pesar entonces los $\frac{1}{4}$ kg de granos de uvas y colocarlos en los tarros, previamente esterilizados.

Preparar un almíbar, disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua. Cocer hasta el punto de hebra (ver pág. 119). Dejar enfriar y verter sobre las uvas.

Tapar y esterilizar al baño María 30 minutos en marmita a 80° C (ver pág. 120).



COMPOTA DE MANZANA

Para 2 tarros de $\frac{1}{4}$ kg

1 $\frac{1}{2}$ kg de manzanas
 $\frac{1}{4}$ kg de azúcar
1 l de agua
 $\frac{1}{2}$ barra de canela en rama, (3 cm)
1 limón

Pelar las manzanas, partirlas, quitarles corazón y pepitas y trocearlas, rociándolas enseguida con zumo de limón.

En la cazuela para confituras, disolver a fuego lento el azúcar con el agua, añadir las manzanas y la canela

Cocer 20-30 minutos, a fuego lento. Las manzanas tienen que estar tiernas pero sin deshacerse. Retirar la canela.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, tapar y esterilizar 10 minutos al baño María en marmita a 80° C (ver pág. 120).



COMPOTA DE MEMBRILLO Y MANZANA

Para 2 tarros de $\frac{1}{4}$ kg

$\frac{1}{4}$ kg de membrillos
 $\frac{1}{4}$ kg de manzanas
Azúcar
1 barra de canela en rama, (6 cm)
1 l de agua
1 trocito de corteza de limón

Lavar y cepillar un limón. Mondar una cuarta parte de su corteza.

Frotar los membrillos con un paño, para quitarles la pelusilla.

Pelarlos y trocearlos, rociándolos con un poco de zumo de limón.

Pelar y trocear las manzanas, rociarlas con zumo de limón.

Pesar los membrillos y manzanas limpios y calcular $\frac{1}{4}$ kg de azúcar, por cada kilo limpio de fruta.

En la cazuela para confituras, disolver a fuego lento el azúcar con el agua; añadir la canela, la corteza de limón y la fruta.

Cocer 20-30 minutos. La fruta ha de quedar tierna pero sin deshacerse. Retirar la canela y la corteza de limón.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, tapar y esterilizar 30 minutos al baño María en marmita a 80° C (ver pág. 120).

COMPOTA DE MEMBRILLO Y MANZANA CON FRUTAS SECAS

Para 2 tarros de $\frac{3}{4}$ kg

- $\frac{1}{2}$ kg de membrillos
- $\frac{1}{2}$ kg de manzanas
- $\frac{1}{4}$ kg de ciruelas, albaricoques e higos secos (variado)
- $\frac{3}{4}$ kg de azúcar
- 1 l de agua
- 1 limón
- 1 barra de canela en rama, (6 cm)

Poner en remojo las frutas secas, en agua templada, durante una noche. Al día siguiente, cocerlas 15 minutos. Escurrirlas.

Lavar y cepillar el limón y cortar un trocito de corteza. Pelar y trocear los membrillos y las manzanas. Rociar los con zumo de limón.

En la cazuela para confituras, disolver a fuego lento el azúcar con el agua; añadir la canela, la corteza de limón, las manzanas, membrillos y la fruta seca.

Cocer 20-30 minutos. La fruta ha de quedar tierna pero sin deshacerse. Retirar la canela y la corteza de limón.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, tapar y esterilizar 30 minutos al baño María en marmita a 80° C (ver pág. 120).



CABELLO DE ANGEL O DULCE DE CIDRA

Las cidras o calabazas especiales para hacer este dulce han de estar muy maduras. Casi de un año para otro.

Golpear la corteza de la calabaza con una maza, para resquebrajarla, y luego ir pelándola hasta que quede limpia.

Cortar la pulpa en trozos y quitar las semillas.

En una cazuela para confituras poner la pulpa, con agua que apenas la cubra, y cocer a fuego medio hasta que esté blanda (una hora y media aproximadamente). Dejarla enfriar.

Sacarla del agua y exprimirla, apretando cada trozo con las manos, para que se vayan soltando las hebras.

Poner de nuevo en la cazuela para confituras con agua fría y cocer 30 minutos. Dejar reposar.

Passar a un colador amplio, para que escurra y quede bien seca.

Pesar la pulpa escurrida y calcular el mismo peso de azúcar y la cuarta parte de agua.

Preparar un almíbar disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua, en la cazuela para confituras. Añadir la canela y cocer 30-45 minutos (punto de hebra, pág. 119).

Agregar entonces la pulpa de la calabaza y cocer hasta que las hebras de la calabaza estén tiernas, 30-45 minutos.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pag. 68).

NOTA: Con 1 kg de pulpa y 1 kg de azúcar se llenan 16 tarros de 375 g.



CREMA DE CIRUELA

Para 1 kg. de crema.

2 kg. de ciruelas damascenas.
 $\frac{1}{2}$ kg. de azúcar.

Lavar las ciruelas, escurrirlas, partirlas y deshuesarlas. Ponerlas, con una pizca de agua, en una cazuela amplia. Cocer a fuego lento hasta que se ablanden, pasarlas por pasa-purés. Poner este puré en la cazuela para confituras y cocer lentamente hasta que espese y evapore el líquido. Calentar el azúcar en el horno a temperatura media (150° C) durante 5 minutos. Añadirlo a la cacerola, removiendo vigorosamente para que se funda.

Continuar la cocción a fuego un poco más vivo, hasta que la cuchara deje surco en el fondo de la crema—30 minutos, aproximadamente—. Pasar a cuencos de loza o moldes de papel metalizado y dejar enfriar.



CARNE DE MEMBRILLO

Para 2 kg. de carne de membrillo.

2 kg. de membrillos (una vez cocidos y limpios quedan en la mitad).
 1 kg. de azúcar.

Limpiar los membrillos, SIN PELARLOS, frotándolos con un paño para quitarles la pelusilla.

Ponerlos en una cazuela amplia al fuego, con agua templada que los cubra.

Cuando empiecen a cocer, conviene vigilarlos, dándoles la vuelta y, a medida que se les va abriendo la piel, se van sacando y se escurren. Han de estar blandos al tacto.

Frutas en almíbar y confitadas, Compotas, Pastas de fruta

Este proceso de cocción dura de 30-45 minutos aproximadamente, según el tamaño de los membrillos.

Se pelan CALIENTES y se trocean, retirando la parte dura del centro. Pasar por pasa-purés el membrillo troceado. Pesar este puré y calcular la misma cantidad de azúcar o un poco menos.

Para 1 kg. de puré de membrillo, de 800 g. a 1 kg. de azúcar.

Pasar el puré de membrillo a una cazuela amplia para confituras.

Añadir poco a poco el azúcar, removiendo, y poner a fuego lento, con un difusor debajo de la cazuela.

El membrillo debe cocer a fuego muy lento, destapado y removiendo a menudo con cuchara de madera de mango muy largo para evitar las quemaduras porque, a medida que va espesando, hace «volcanes» que salpican y queman.

La cocción dura, de hora a hora y media. Se sabe que está en su punto cuando al remover con la cuchara, el espesor de la pasta de membrillo forma surcos.

Se pasa a cuencos de loza o a cajas metálicas y se deja en un sitio fresco y ventilado, cubierto con un paño limpio durante unos días, hasta que la capa de arriba se haya secado totalmente y esté firme al tacto, porque si se tapa recién hecho puede enmohecerse.



ARROPE VALENCIANO «ARROP Y CALLADETES»

Para 2-3 tarros de $\frac{1}{2}$ kg.

kg. de uva madura, negra y blanca.

kg. de fruta variada: calabaza de asar, melón verde, sandía, membrillo, melocotón o pera (peso limpio).

kg. de azúcar.

batrita de canela en rama, (3 cm).

Si se hace con calabaza, melón verde o sandía:

Quitar la parte externa de la corteza —2-3 mm.—; limpiar de pepitas y filamentos; trocear en barrilas y poner en agua, que las cubra, disolviendo previamente en el agua 1 cucharada sopera de cal viva, con las debidas precauciones.

Dejar en maceración 24 horas.

Pasado este tiempo, enjuagar los trozos de fruta; lavar los racimos de uva, escurirlos y separar los granos.

Pasar los granos de uva por licuadora o triturarlos en batidora y filtrar por un tamiz fino.

Poner el zumo obtenido en la cazuela para confituras y cocerlo hasta que quede reducido a la mitad, espumándolo de vez en cuando.

Agregar los trozos de fruta que han macerado con agua y cal.

Si se hace con membrillo, melocotón, etc.: pelar la fruta y trocearla.

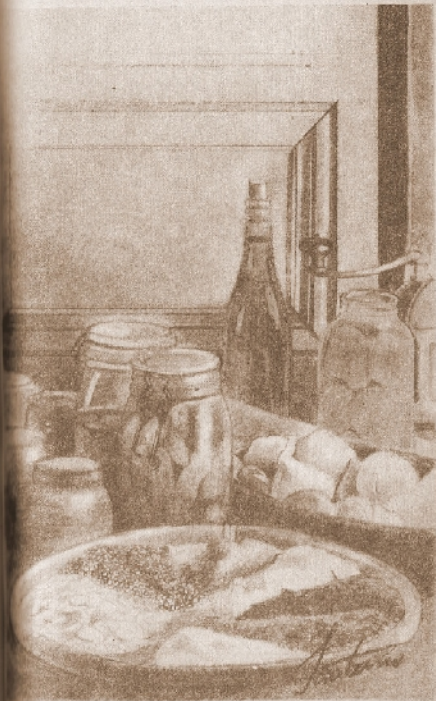
Agregarla a la cazuela para confituras, añadir la canela.

Cocer a fuego lento, removiendo a menudo, durante 3 horas aproximadamente. Retirar la canela.

Verter en los tarros, previamente esterilizados y tapar de inmediato.



Los chutneys Frutas y salsas agrídulces Las conservas en vinagre



Qué son los chutneys y las salsas agri dulces
Cómo se preparan
Utensilios necesarios
Las recetas
Qué son los encurtidos
Cómo se preparan
Utensilios necesarios
Las recetas

Qué son y cómo se preparan

Los «chutneys» son unas salsas-condimento de origen oriental. La palabra «chutney» viene del término hindú «chatni», que define un alimento con mezcla de sabor fuerte y dulce.

A finales del siglo XVII empezaron a conocerse en Inglaterra, a través de su comercio con la India, todas estas clases de condimentos que suelen llevar una mezcla de frutas y verduras, cocidas con azúcar y vinagre, y aromatizadas con especias.

Un buen chutney debe tener una textura suave, entre confitura y mermelada, y un equilibrio de sabores que se logra con una cocción lenta y prolongada.

El vinagre, el azúcar y las especias son los ingredientes básicos y, combinados entre sí, actúan como antisépticos.

El vinagre para los chutneys debe ser fuerte y con una acidez de 5° a 7°.

El azúcar puede ser blanquilla o moreno, según queramos un sabor y un color más o menos pronunciado, y

se mezcla con el vinagre para formar un almíbar en el que luego se cocuen las frutas y verduras. Las especias: canela, clavo, pimienta, jengibre, etc., se incorporan en forma de polvo o enteras y, en este caso, van envueltas y atadas en una gasa o tela fina, para que aporten su sabor durante la cocción, retirándolas al final, antes de envasar la mezcla en los tarros.

Como los chutneys se consumen en poca cantidad, es conveniente envasarlos en tarros pequeños, 250 g aproximadamente.

Hay que esperar de 4 a 6 semanas, como mínimo, para consumirlos porque de este modo, el vinagre y las especias pierden «agresividad» y se armonizan los sabores.

Las salsas agrídulces se preparan combinando el vinagre, azúcar y especias, con una o varias frutas en forma de puré. Suelen ser más suaves de sabor que los chutneys y se preparan frecuentemente con vinagre de sidra.

Se envasan, como los chutneys, en tarros pequeños.

Tanto los chutneys como las salsas agrídulces, son un agradable acompañamiento para carnes, pescados, arroces blancos y cocina oriental.

El «ketchup» o catsup es una salsa agrídulce de tomate, con vinagre, azúcar y especias, que en su origen fue una salsa para el pescado que preparaban en la antigua China y a la que llamaban «koe-chiap». Esta salsa fue conocida después en el sudeste de Asia y en la India por medio de los viajeros y emigrantes chinos y, curiosamente, ha llegado a ser uno de los condimentos más conocidos y utilizados en todo el mundo, pero con una aplicación totalmente distinta a la de su origen.

Aunque el catsup de tomate es el más conocido, también se puede preparar este tipo de salsa con setas y con nueces verdes.

NOTA: El vinagre de sidra (o de manzana) se encuentra en herbolarios y en tiendas de productos naturales.

Utensilios necesarios para preparar chutneys y agrídulces

Una balanza o peso de cocina.

Una jarra o vaso graduado.

Tabla para picar.

Espumadera y cacillo de acero inoxidable.

Picadora o batidora potente

Difusor metálico (no de amianto).

Cuchillos de acero inoxidable.

Tabla de madera para cortar.

Cuencos amplios. Escurre-verduras o colador amplio.

Cazuela amplia en acero inoxidable o esmaltada —sin desconchados—.

Cucharas de madera.

Rallador.

Tijeras.

Espátula.

Gasa para envolver las especias.

Cordel para atar la gasa.

Embudo de cuello ancho.

Tarros.

Etiquetas.

Cuaderno para anotar.

Recetas de chutneys, frutas y salsas agridulces

CHUTNEY DE ALBARICOQUES

(para servir con carnes de cerdo)

Para 4-5 tarros de 250 g

$\frac{1}{2}$ kg de albaricoques
1 cebolla mediana
100 g de pasas de Corinto
 $\frac{1}{4}$ l de vinagre
 $\frac{1}{4}$ kg de azúcar moreno de caña
1 cucharadita de sal
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de mostaza en polvo
Una pizca de jengibre en polvo
Una pizca de cayena en polvo
Una naranja
100 g de nueces peladas

Lavar los albaricoques, escurrirlos, partirlos y quitarles los huesos.

Pelar y picar finamente la cebolla.

Lavar la naranja, secarla y rallar la corteza, partirla y exprimir el zumo.

En una cazuela amplia esmaltada o de acero inoxidable, disolver a fuego lento el azúcar con el vinagre, ana-

lar los chutneys y las salsas agridulces. Las conservas en vinagre 145

dir la sal, las especias, la cebolla picada y las pasas. Cocer suavemente 10 minutos.

Agregar los albaricoques troceados, la ralladura y el zumo de la naranja y cocer a fuego lento, removiendo a menudo, durante una hora aproximadamente, hasta que espese.

Trocear un poco las nueces peladas y añadirlas hacia el final de la cocción. Remover, mezclándolas bien.

Verter en los tarros previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Esperar un mes antes de consumir.



CEREZAS AGRIDULCES

(para servir con carnes de ave y de caza)

Para 1 tarro de 1 kg

$\frac{1}{2}$ kg de cerezas
 $\frac{1}{4}$ l de vinagre
125 g de azúcar
3 clavos de especia
3 granos de pimienta blanca
1 barrita de canela, (3 cm)
Una pizca de sal

En una cazuela, esmaltada o de acero inoxidable, disolver el azúcar con el vinagre, a fuego lento.

Añadir la sal y las especias y hervir suavemente 5 minutos.

Lavar las cerezas, secarlas y ponerlas en un tarro, previamente esterilizado, verter sobre ellas el vinagre caliente.

Dejar enfriar y tapar. Tener en maceración durante 3 días.

Al cabo de este tiempo, sacar las cerezas y hervir de nuevo el vinagre 10 minutos a fuego lento, volver a poner las cerezas, verter sobre ellas el vinagre, de modo que cubra bien las frutas.

Dejar enfriar, tapar herméticamente y esperar un mes antes de consumir.



CIRUELAS AGRIDULCES

(para servir con carnes)

Para 1 tarro de 1 kg

12 ciruelas claudias medianas

$\frac{3}{4}$ l de vinagre aromatizado (ver receta pág. 224)

250 g de azúcar

Lavar las ciruelas, escurrirlas y ponerlas a secar sobre un paño limpio de cocina.

En una cazuela esmaltada o de acero inoxidable poner el vinagre con el azúcar y disolver a fuego lento, dejar cocer 5 minutos.

Pinchar las ciruelas, con una aguja gruesa pasada por alcohol, en 7 u 8 sitios cada una. Echarlas en el jarabe de vinagre, darles la vuelta con cuidado y retirar del fuego. Dejarlas enfriar dentro de la cazuela.

Sacarlas una a una, con cuidado para que no se aplastan, e ir las pasando a un tarro, previamente esterilizado.

Llenar el tarro con el jarabe de vinagre, teniendo en cuenta que han de quedar las ciruelas bien cubiertas.

Tapar y dejar macerar, en sitio fresco, como mínimo 30 días, antes de consumirlas.

CIRUELAS CONFITADAS AL VINAGRE DE SIDRA

(para servir con carnes)

Para 2 tarros de $\frac{1}{2}$ kg

1 kg de ciruelas rojas (damascenas)

1 dl de vinagre de sidra (vaso y medio, tamaño agua)

600 g de azúcar moreno de caña

1 cucharadita de clavo en polvo (tamaño moka)

1 cucharadita de jengibre en polvo (tamaño moka)

2 barritas de canela, (5 cm)

En un cazo, esmaltado o de acero inoxidable, poner el vinagre con el azúcar y disolver a fuego lento. Añadir la canela, también el clavo y el jengibre en polvo, dejar cocer a fuego lento 10 minutos.

Mientras tanto, lavar las ciruelas, escurrirlas y ponerlas en una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable.

Verter el almibar de vinagre hirviendo sobre las frutas y dejar macerar, tapadas, durante una noche.

Al día siguiente sacar las ciruelas a un plato, retirar la canela, cocer el almibar 10 minutos, añadir la fruta y dejarlas cocer destapadas a fuego lento hasta que estén tiernas (5 minutos).

Passar a tarros, previamente esterilizados, tapar de inmediato y esterilizar al baño María, durante 15 minutos, en marmita a 100° C (ver pág. 120).

CHUTNEY DE CIRUELA CLAUDIA

(para servir con carnes de pavo, pato, oca y faisán)

Para 4-5 tarros de 250 g

$\frac{1}{2}$ kg de ciruelas claudias

1 kg de manzanas

1 cebolla mediana

50 g de pasas sultanas

50 g de azúcar

Una cucharada sopera de sal

½ cucharadita de nuez moscada molida
 Una pizca de pimienta molida
 Una pizca de mostaza en polvo
 Una pizca de jengibre en polvo
 ½ l de vinagre

Pelar y picar la cebolla muy fina, o pasarla por rallador.
 Pelar, quitar los corazones y trocear finamente las manzanas.

En una cazuela esmaltada o de acero inoxidable, disolver el azúcar con el vinagre, a fuego lento.

Añadir la sal, las especias, la cebolla, las manzanas y las pasas.

Cocer suavemente 15 minutos.

Mientras tanto, lavar y escurrir las ciruelas, quitarles los huesos, triturarlas y pasarlas por pasa-purés. Añadir este puré a la cazuela.

Cocer a fuego lento, durante una hora aproximadamente, hasta que espese.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Esperar un mes antes de consumir.

SALSA AGRIDULCE DE CIRUELA ROJA

(para carnes de ave)

Para 5-6 tarros de 250 g

1 ¼ kg de ciruelas rojas
 ½ l de vinagre
 1 kg de azúcar
 Un trocito de canela en rama (3 cm)
 1 cucharadita de clavo de especia
 1 cucharada sopera de semillas de cilantro
 ½ cucharadita de sal

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver, a fuego lento, el azúcar con el vinagre y la sal, agregar las especias envueltas en una gasa y atadas como un paquete, cocer a fuego lento 5 minutos.

Lavar las ciruelas, escurrirlas, partirlas y quitarles el hueso. Triturarlas y pasarlas por el pasa-purés fino.

Añadir este puré a la cazuela y cocer a fuego lento, 1 hora aproximadamente, hasta que espese. Sacar las especias.

Verter en tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Esperar 6 semanas antes de consumir.



FRUTAS AGRIDULCES

(para servir con carnes frías)

Para 1 tarro de 1 ½ kg

½ kg de cerezas
 ½ kg de ciruelas claudias
 ¼ kg de albaricques
 6 hojas de grosellerio negro
 6 hojas de cerezo
 1 cucharadita de comino en grano
 1 cucharadita de pimienta blanca en grano
 ¼ l de vinagre de sidra
 ¼ kg de azúcar
 1 cucharadita de sal
 ½ cucharadita de canela en polvo
 4 clavos de especia

Lavar las frutas y las hojas, escurrirlas.

Pinchar las frutas, con una aguja gruesa pasada por alcohol, en dos o tres sitios, e ir poniéndolas en un tarro, previamente esterilizado, añadir las hojas, el comino y la pimienta en grano.

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver, a fuego lento, el vinagre con el azúcar, agregar la sal, la canela y el clavo.

Cocer suavemente 5 minutos, retirar del fuego y dejar enfriar.

Verter sobre las frutas, tapar herméticamente y dejar macerar 1 mes.

Para sacar las frutas del tarro, utilizar siempre cuchara de madera.



CHIUTNEY DE GROSSELLA (para servir con carnes de caza)

Para 6-7 tarros de 250 g

- 1 kg de grosellas rojas
- 1 naranja
- 1 limón (sólo la corteza)
- 125 g de pasas sultanas
- 400 g de azúcar
- 1 vaso de vinagre (tamaño agua)
- 1 cebolla mediana
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de mostaza en grano
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta blanca en grano
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de clavo de especia
- 1 barrita de canela en rama, (6 cm)
- Una pizca de jengibre en polvo
- 1 copa de Oporto

Lavar las grosellas en un colador, bajo el grifo de agua, dejarlas escurrir.

Pasarlas por licuadora o triturarlas y pasarlas después por pasa-purés fino. Tienen que quedar unos 650 g de puré, aproximadamente.

Lavar y cepillar la naranja y el limón. Partir en trozos la naranja con piel, pelar el limón.

Triturar la naranja y la corteza de limón, o picalos muy finos.

Pelar y picar muy fina la cebolla.

Poner las especias en grano en una gasa, envolverlas y atar como un paquete.

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver a fuego lento el vinagre con el azúcar, añadir el paquetito de especias y cocer durante 5 minutos.

Añadir la cebolla picada, las pasas, la naranja y corteza de limón triturados. Cocer a fuego lento 10 minutos.

Agregar el puré de grosellas, remover y dejar cocer lentamente durante hora y media, removiendo a menudo, para que no se pegue en el fondo al espesar. Añadir por último, la copa de Oporto.

Verter en tarros, previamente esterilizados, tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Esperar un mes antes de consumir.



HIGOS AGRIDULCES

(para servir con carnes o como aperitivo)

Para 2 tarros de $\frac{1}{2}$ kg

- 1 kg de higos
- $\frac{1}{2}$ l de vinagre de sidra
- $\frac{1}{2}$ kg de azúcar
- 4 clavos de especia
- Un trocito de canela en rama, (3 cm)
- La corteza de medio limón

Lavar el limón, cepillándolo.

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver el azúcar con el vinagre a fuego lento, añadir las especias y la corteza de limón. Cocer 5 minutos.

Lavar los higos y escurridos.

Agregarlos enteros a la cazuela y cocerlos suavemente durante 10 ó 15 minutos (según tamaño). Retirar la corteza de limón.

Sacarlos con cuidado e irlos pasando a los tarros, previamente esterilizados.

Dejar cocer el almibar, a fuego lento otros 15 minutos y verterlo caliente sobre los higos. Tapar.

Al cabo de 3 días, vaciar el almibar en un cazo, volverlo a hervir 3 minutos y verterlo sobre los higos.

Cerrar herméticamente los tarros y conservarlos en sitio fresco.

Esperar un mes antes de consumir.



MANZANAS AGRIDULCES

(para servir con carnes de cerdo, patés, etc.)

Para 3 tarros de $\frac{1}{2}$ kg

1 kg de manzanas pequeñas ácidas

1 kg de azúcar

3 vasos (tamaño agua) de vinagre aromatizado con especias (ver receta pág. 224)

En una cazuela, esmaltada o de acero inoxidable, disolver, a fuego lento, el azúcar con el vinagre.

Lavar las manzanas, secarlas, pincharlas con un tenedor en toda su superficie, e ir poniéndolas en la cazuela.

Cocerlas suavemente, hasta que se ablanden un poco, 8 ó 10 minutos, pero con cuidado para que no se deshagan.

Pasarlas con precaución a los tarros, previamente esterilizados.

Cocer el almibar 10 ó 15 minutos más, para que reduzca un poco y verterlo en los tarros, procurando que cubra bien las manzanas.

Tapar de inmediato.

Esperar un mes antes de consumir.

PURE DE MANZANA AGRIDULCE CON MIEL

(para servir con carnes frías y carnes de ave y de cerdo)

Para 3-4 tarros de 375 g

1 kg de manzanas (tipo golden o reineta)

300 g de miel

$\frac{1}{2}$ l de vinagre de sidra

$\frac{1}{2}$ cucharadita de clavo molido

$\frac{1}{2}$ cucharadita de canela en polvo

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver, a fuego lento la miel con el vinagre y las especias.

Mientras tanto pelar las manzanas, quitarles el corazón y partirlas en trozos pequeños, agregándolas al almibar.

Cocer suavemente durante 40 minutos, removiendo a menudo, hasta que espese. Triturar con la batidora de mano y cocer 5 minutos más.

Verter en tarros, previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

SALSA AGRIDULCE DE MANZANA Y CIRUELA

(para servir con carnes de ave)

Para 5-6 tarros de 250 g

1 kg. de ciruelas claudias
 ¼ kg. de manzanas (tipo golden)
 75 g. de pasas de Corinto
 ¼ kg. de azúcar
 ¼ vaso de vinagre (tamaño agua)
 1 cucharadita de sal
 ½ cucharadita de canela en polvo
 Una pizca de jengibre en polvo
 Una pizca de mostaza en polvo
 Una pizca de clavo molido

Lavar las ciruelas, escurrirlas, partirlas y quitarles el hueso.

Pelar las manzanas, quitarles el corazón, trocearlas y junto con las ciruelas, ponerlas a cocer a fuego muy lento hasta que se ablanden (durante 20 ó 30 minutos). Pasarlas por pasa-purés fino.

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver a fuego lento el vinagre con el azúcar, añadir las pasas, cocer 5 minutos.

Agregar el puré, la sal y las especias y cocer a fuego lento, removiendo a menudo, durante 45 minutos aproximadamente, hasta que espese.

Verter en tarros, previamente esterilizados, tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

PURE DE MANZANA A LA SIDRA

(para servir con carnes de cerdo, patés y terrinas)

Para 3-4 tarros de 375 g

1 ½ kg. de manzanas
 1 botella de sidra dulce
 ¼ kg. de azúcar moreno de caña
 ½ cucharadita de clavo molido
 ½ cucharadita de canela en polvo
 Una pizca de nuez moscada en polvo

Hervir a fuego lento la sidra durante 30 minutos. Mientras tanto pelar las manzanas, quitarles el corazón, trocarlas y ponerlas a cocer con un vaso de agua,

hasta que se ablanden (durante 15 ó 20 minutos). Pasarlas por pasa-purés.

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver el azúcar con la sidra hervida, agregar las especias y el puré y cocer a fuego lento, removiendo de vez en cuando, durante 30 ó 40 minutos, hasta que espese.

Verter en tarros, previamente esterilizados, tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Cuando se vaya a consumir, una vez abierto el tarro, conviene guardarlo en la nevera.



MELOCOTONES CONFITADOS AL VINAGRE DE SIDRA

(para servir con carnes)

Para 2 tarros de ¾ kg

1 kg. de melocotones pequeños
 3 dl. de vinagre de sidra (vaso y medio, tamaño agua)
 600 g. de azúcar moreno de caña
 1 cucharadita de clavo de especia
 2 barritas de canela en rama, (6 cm)
 1 cucharadita de jengibre en polvo

En un cazo, esmaltado o de acero inoxidable, poner el vinagre con el azúcar y disolver a fuego lento.

Poner el clavo y la canela en una gasa, envolver, atar y añadir a lo anterior, agregar también el jengibre, dejar cocer a fuego lento 10 minutos.

Mientras tanto, lavar los melocotones, escurrirlos y frotarlos con un paño, para quitarles la pelusilla. Ponerlos en una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable.

Verter el almíbar de vinagre hirviendo sobre las frutas y dejar macerar, tapadas, durante una noche.

Al día siguiente retirar la bolsita de gasa con las especias, sacar los melocotones a un plato, cocer el almíbar 10 minutos, añadir la fruta y dejar cocer destapados a fuego lento hasta que estén tiernos (entre 10 y 15 minutos).

Pasar a tarros, previamente esterilizados, tapar de inmediato y esterilizar al baño María, durante 15 minutos, en marmitta a 100° C (ver pág. 120).

CHUTNEY DE MELOCOTON Y DATILES AL ESTRAGON

(para servir con carnes de ave)

Para 5-6 tarros de 250 g

1 kg de melocotones
100 g de dátiles
100 g de pasas sultanas
100 g de albaricoques secos
1 cebolla mediana
600 g de azúcar
2 vasos de vinagre de sidra (tamaño agua)
Dos ramitas de estragón fresco
1 cucharadita de jengibre en polvo

Pasar por trituradora los dátiles sin hueso y los albaricoques secos.

Pelar y picar finamente la cebolla.

Pelar, quitar los huesos y triturar los melocotones.

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver a fuego lento el azúcar con el vinagre, agregar la cebolla picada, las pasas, el jengibre y el estragón. Cocer suavemente 10 minutos.

Añadir los dátiles, albaricoques y melocotones. Cocer a fuego lento una hora aproximadamente.

Verter en tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Esperar un mes antes de consumir.

SAI SA AGRIDULCE DE MELOCOTON

(para servir con patés, carnes blancas, asados de cerdo y platos chinos)

Para 5-6 tarros de 250 g

¼ kg de melocotones
½ kg de azúcar
½ vaso de vinagre (tamaño agua)
½ cucharadita de clavo de especia
½ cucharadita de pimienta blanca en grano
1 barra de canela, (6 cm)

Pelar los melocotones y quitarles el hueso (ha de quedar ½ kg pesado limpio). Pasarlos por trituradora.

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver el azúcar con el vinagre, a fuego lento, añadir las especias envueltas en una gasa y atadas como un paquete. Cocer 5 minutos.

Agregar el melocotón triturado y cocer a fuego lento, una hora aproximadamente. Quitar la espuma de la superficie.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Esperar un mes antes de consumir.



MELON AGRIDULCE AL JENGIBRE (para servir con carnes y patés o como aperitivo)

Para 3 tarros de 375 g

1 kilo de melón (pesado y limpio)
100 g de azúcar

1 tacita de vinagre
3 clavos de especia
 $\frac{1}{2}$ barra de canela en rama
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre en polvo
Una pizca de sal

Partir el melón, limpiarlo de pepitas y trocear la pulpa a cuadritos o sacar bolitas con un utensilio adecuado.

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver a fuego lento el azúcar con el vinagre y la sal. Añadir las especias, envueltas en una gasa y atadas como un paquete. Cocer 10 minutos.

Añadir el melón y cocer 10 ó 12 minutos más, hasta que esté transparente. Retirar la espuma.

Verter en tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

CHUTNEY DE MELON Y NARANJA (para servir con carnes de caza y patés)

Para 3-4 tarros de 250 g

350 g de melón (pelado y limpio)
1 cebolla mediana
1 naranja grande
100 g de pasas sin ranas
2 tacitas de vinagre aromatizado con especias (ver receta pág. 224)
225 g de azúcar moreno de caña
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de semillas de cilantro
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta blanca en grano

Trocear el melón en pequeños dados.

Pelar y picar finamente la cebolla, o rallarla,

Lavar y secar la naranja y rallar la corteza, partirla por la mitad, exprimir el zumo y reservarlos.

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver, a fuego lento, el azúcar con el vinagre, añadir las especias envueltas en una gasa y atadas, la cebolla picada, las pasas, la ralladura y el zumo de la naranja, y el melón.

Cocer a fuego lento, una hora aproximadamente, hasta que espese, removiendo a menudo.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Esperar 2 meses antes de consumir.



MEMBRILLOS AL CILANTRO (para servir con carnes de cerdo)

Para 3 tarros de 375 g

1 $\frac{1}{2}$ kg. de membrillos
 $\frac{1}{2}$ l de agua
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar
3 tacitas de vinagre de sidra
2 cucharadas soperas de cilantro en grano
Una pizca de sal

Pelar los membrillos, quitar los corazones, y trocearlos pequeños.

Cocerlos en una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, con el medio litro de agua.

Sacarlos con la espumadera y reservarlos.

En el agua donde han cocido, añadir el vinagre, el azúcar y las dos cucharadas de cilantro, previamente envueltas en bolsita de gasa, y la sal.

Cuando empiece a hervir y se haya disuelto el azúcar, incorporar los membrillos y cocer a fuego lento, hasta que estén tiernos.

Retirar la bolsita con el cilantro.

Verter en tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

CHUTNEY DE MEMBRILLO

(para servir con carnes de cerdo y patés)

Para 4-5 tarros de 250 g

1 kg de membrillo (pesado limpio)
400 g de cebolla
400 g de tomates verdes
150 g de pasas de Corinto
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar moreno de caña
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre en polvo
2 cucharaditas de sal
1 l de vinagre de sidra

Pelar y trocear los membrillos y las cebollas.

Lavar, secar y trocear los tomates.

Pasar las tres cosas por trituradora, añadiéndoles, si es necesario, un poco de vinagre.

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver, a fuego lento, el azúcar con el vinagre y las especias. Cocer 5 minutos, añadir las pasas y cocer 5 minutos más, incorporar entonces el resto de los ingredientes triturados y cocer a fuego lento una hora y media, hasta que espese.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Esperar un mes antes de consumir.



NUECES VERDES AGRIDULCES

(para aperitivo o guarnición)

Para 1 tarro de 1 kg.

600 g de nueces verdes tiernas (hay que cogérlas por San Juan).
 $\frac{1}{2}$ l de vinagre.
 $\frac{1}{4}$ kg de azúcar.

Pinchar las nueces, con una aguja gruesa, en 3 ó 4 puntos.

En un cazo de acero inoxidable escaldarlas en agua hirviendo y escurirlas.

En una cazuela de acero inoxidable disolver el azúcar con el vinagre, incorporar las nueces y dejar cocer a fuego muy lento y tapadas hasta que estén tiernas, unos 30 minutos.

Dejarlas enfriar en el almíbar, pasarlas luego a un tarro, previamente esterilizado, y verter sobre ellas el almíbar, procurando que las cubra.

Tapar y guardar en sitio fresco, como mínimo 30 días, antes de consumirlas.



PERAS AGRIDULCES

(para carnes de ave y caza)

Para 2 tarros de $\frac{1}{2}$ kg.

$\frac{1}{2}$ kg de peras de carne firme.
 $\frac{1}{2}$ l de vinagre de sidra.
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar.
4 clavos de especia.
Un trocito de canela en rama, (3 cm).
La corteza de medio limón.

Pelar las peras, quitarles los corazones y partirlas en dos o tres trozos, poniéndolas en agua, con unas gotas de vinagre, a medida que se van pelando, para que no oscurezcan.

Lavar el limón, cepillándolo.

En una cazuela, esmaltada o de acero inoxidable, hervir el vinagre con el azúcar, las especias y la corteza de medio limón durante 5 minutos.

Escurrir las peras y añadirlas a la cazuela, cocidiéndolas 15 minutos, a fuego lento, hasta que estén tiernas pero firmes.

Sacarlas e ir las poniendo en los tarros previamente esterilizados.

Dejar cocer el almíbar otros 15 minutos, retirar la corteza de limón y las especias, verterlo caliente sobre las peras. Tapar.

Al cabo de tres días, vaciar el almíbar en un cazo, volver a hervirlo 3 minutos y verterlo sobre las peras.

Cerrar herméticamente los tarros y conservarlos en sitio fresco.

Esperar un mes antes de consumir.

PERAS CONFITADAS AL VINAGRE DE SIDRA

(para carnes de ave o de caza)

Para 2 tarros de $\frac{1}{2}$ kg.

- 1 kg de peras pequeñas.
- 3 tacitas de vinagre de sidra.
- 1 cucharadita de clavos de especia.
- 2 barritas de canela (6 cm).
- 1 cucharadita de jengibre en polvo.
- 600 g de azúcar moreno de caña.

Escoger peras firmes y no muy maduras, lavarlas y recortar el rabo y la base.

En un cazo, esmaltado o de acero inoxidable, cocer el vinagre con el azúcar, el jengibre y las especias envueltas en bolsita de gasa, durante 10 minutos.

Verter este almíbar sobre las frutas y dejar macerar una noche.

Al día siguiente, retirar la bolsita de las especias, cocer el almíbar 10 minutos, añadir la fruta y dejar cocer destapadas, hasta que estén tiernas.

Poner en tarros previamente esterilizados, tapar y esterilizar 15 minutos al baño María en marmita a 100 (ver pág. 120).

CHUTNEY DE PERA

(para carnes de ave o de caza)

Para 4-5 tarros de 250 g.

- 1 $\frac{1}{2}$ kg de peras.
- 400 g de cebollas.
- 400 g de tomates verdes.
- 150 g de pasas de Corinto.
- $\frac{1}{2}$ kg de azúcar moreno de caña.
- 2 cucharaditas de sal.
- 1 l de vinagre de sidra.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre en polvo.

Pelar y trocear las peras y las cebollas.

Lavar, secar y trocear los tomates.

Pasar las tres cosas por la trituradora, añadiéndoles, si es necesario, un poco de vinagre.

En una cazuela limpia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver el azúcar con el vinagre a fuego lento, añadir las pasas, el jengibre en polvo y la sal, dejar cocer 5 minutos.

Incorporar el resto de los ingredientes triturados y cocer a fuego lento hora y media, hasta que espese.

Verter en tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Esperar un mes antes de consumir.



CHUTNEY DE PIÑA

(para servir con carnes de cerdo)

Para 3 tarros de 250 g.

3 manzanas.
2 peras de carne firme.
¼ kg de piña (pesada limpia).
2 dientes de ajo.
50 g de pasas sultanas.
400 g de azúcar moreno de caña.
2 tacitas de vinagre de sidra.
1 cucharadita de cominos.
1 cucharadita de sal.
Una pizca de jengibre en polvo.

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver el azúcar con el vinagre, añadir las especias, las pasas y la sal, dejar cocer a fuego lento 10 minutos.

Pelar las manzanas y las peras, quitar los corazones. Triturar junto con la piña y los ajos, o picar todo muy fino.

Agregar a la cazuela con los demás ingredientes y dejar cocer a fuego lento 1 hora aproximadamente, hasta que espese.

Verter en tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pag. 68).

Esperar un mes antes de consumir.



TOMATES VERDES AGRIDULCES

(para aperitivos)

Para 1 tarro de 1 kg.

¼ kg de tomates verdes medianos (variedad pera).
1 vaso de vinagre.
2 vasos de agua

Para el baño agri dulce:

¼ l de agua.
½ vaso de vinagre.
½ kg de azúcar.
5 clavos de especia.
Una pizca de guindilla seca.

Lavar los tomates y escurrirlos.

En una cazuela, esmaltada o de acero inoxidable, cocer los dos vasos de agua con el vaso de vinagre. Retirar del fuego.

Pinchar los tomates con un tenedor en toda su superficie e ir poniéndolos en la cazuela, dejándolos macerar durante una noche. Al día siguiente, sacar los tomates de la maceración y escurrirlos. Tirar ese líquido.

Enjuagar la cazuela y poner en ella los ingredientes del baño agri dulce, llevarla al fuego y cocer suavemente 10 minutos.

Añadir los tomates y cocerlos, a fuego lento, durante 30 ó 40 minutos, hasta que estén tiernos.

Pasarlos a un tarro, previamente esterilizado, verter sobre ellos el líquido de la cocción y tapar herméticamente.

Esperar un mes antes de consumir.

CHUTNEY DE TOMATE

(para servir con carnes a la plancha o a la brasa)

Para 4-5 tarros de 250 g.

1 kg de tomates maduros.
½ kg de manzanas.
1 cebolla mediana.
100 g de pasas de Corinto.

2 dientes de ajo.
 1/4 l de vinagre.
 300 g de azúcar moreno de caña.
 1 cucharadita de sal.
 1/2 cucharadita de clavo molido.
 Una pizca de jengibre en polvo.
 Una pizca de cayena molida.

Escaldar los tomates en agua hirviendo, durante 30 segundos, pelarlos, quitarles las pepitas y triturarlos.

Pelar y picar finalmente la cebolla y los ajos.

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver el azúcar con el vinagre a fuego lento.

Pelar las manzanas, quitarles el corazón, picarlas muy finas y agregarlas a la cazuela; añadir la cebolla, las pasas, los ajos, la sal y las especias. Cocer a fuego lento 30 minutos.

Agregar el puré de tomate, remover y seguir cociendo durante 1 hora aproximadamente hasta que el tomate pierda líquido y espese.

Verter en tarros, previamente esterilizados y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Esperar un mes antes de consumir.

CHUTNEY DULCE DE TOMATE VERDE.

(para patés y carnes frías)

Para 5-6 tarros de 250 g

1/2 kg de tomates verdes
 3/4 kg de manzanas
 125 g de cebolla
 200 g de pasas de Corinto
 400 g de azúcar moreno de caña
 1/2 l de vinagre
 1 cucharadita de jengibre en polvo
 1 cucharadita de pimienta negra molida
 1/2 cucharadita de nuez moscada en polvo
 1 cucharada de sal

Lavar los tomates, escurrirlos, partarlos por la mitad, quitarles las pepitas y pasarlos por trituradora.

Pelar, partir, quitar los corazones y picar muy finas las manzanas.

Pelar y picar muy fina la cebolla.

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver el azúcar con el vinagre a fuego lento, añadir las pasas, las especias y la sal. Cocer suavemente 10 minutos y añadir los tomates triturados, las manzanas y la cebolla. Cocer a fuego lento, durante hora y media aproximadamente, removiendo a menudo, hasta que espese.

Verter en tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Esperar 2 meses antes de consumir.

CATSUP DE TOMATE (Ketchup)

Para 4-5 tarros de 375 g

1 kg de tomates
 2 cebollas medianas
 1 diente de ajo
 1/2 vaso de vinagre (tamaño agua)
 1 cucharadita de sal
 2 cucharaditas de azúcar moreno de caña
 1 clavo de especia
 1/2 hoja de laurel
 Una pizca de canela en polvo
 Una pizca de pimienta negra recién molida

Lavar los tomates, escurrirlos y partarlos en trozos, sin pelarlos.

Pelar las cebollas y el ajo y trocearlos muy finos.

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver el azúcar con el vinagre, añadir las especias, el laurel, la sal y los tomates, cebolla y ajo picado.

Cocer a fuego medio, durante 30 minutos. Retirar el laurel y el clavo, pasar por la batidora y luego por el pasapurés fino.

Cocer 20 ó 30 minutos más, hasta que espese.

Dejarlo enfriar, probarlo, rectificar de sal y pimienta a gusto.

Verter en tarros, previamente esterilizados, y esterilizar 30 minutos al baño María en marmita a 100° C (ver pág. 120).

SALSA AGRIDULCE Y PICANTE DE TOMATE

(para servir con carnes y especialmente para barbacoas)

Para 3-4 tarros de 250 g

3 kg de tomates maduros
1 cucharada de semillas de mostaza
1 cucharada de pimienta blanca en grano
1 cucharadita rasa de cayena
225 g de azúcar morena de caña
4 cucharaditas de sal
1 vaso y medio de vinagre (tamaño agua)

Lavar los tomates y a continuación escaldarlos en agua hirviendo durante 30 ó 40 segundos. Pasarlos por agua fría y escurrirlos.

Pelarlos y abrirlos para quitar las pepitas y algo de líquido.

Ponerlos en una cazuela y cocer a fuego lento 15 minutos, hasta que empiecen a deshacerse.

Pasarlos por pasa-purés fino.

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver el azúcar con el vinagre, añadirle la sal y las especias envueltas en una gasa y atadas.

Añadir el puré de tomate y cocer a fuego lento y destapado, una hora aproximadamente (hasta que espese). Sacar las especias.

Verter en tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Esperar 2 meses antes de consumir.



UVAS AGRIDULCES

(para servir con carnes de caza)

Para 1 tarro de ½ kg

½ kg de uva blanca
½ l de vinagre de sidra
125 g de azúcar
½ barrita de canela, (3 cm)
3 clavos de especia
3 granos de pimienta blanca
Una pizca de sal

En un cazo, esmaltado o de acero inoxidable, disolver el azúcar con el vinagre, añadir las especias (envueltas en una gasa y atadas), la sal y dejar cocer suavemente 5 minutos.

Lavar las uvas y escurrirlas.

Desgranarlas e ir las colocando en un tarro, previamente esterilizado, verter sobre ellas el vinagre caliente. Tapar y dejar macerar 3 días.

Después de este tiempo, pasar el vinagre a un cazo, hervirlo a fuego suave 10 minutos y verterlo sobre las uvas procurando que las recubra totalmente.

Dejar enfriar, tapar herméticamente y esperar un mes antes de consumir.



CHUTNEY DE UVA CON MANZANA

(para servir con carnes de ave)

Para 5-6 tarros de 250 g

½ kg de uva blanca
1 ½ kg de manzanas
100 g de pasas de Corinto

1 cebolla mediana
1 diente de ajo
1 tacita de vinagre
400 g de azúcar moreno de caña
 $\frac{1}{2}$ tacita de zumo de limón
 $\frac{1}{2}$ cucharadita escasa de jengibre en polvo
 $\frac{1}{2}$ cucharadita escasa de clavo molido
 $\frac{1}{2}$ cucharadita escasa de canela en polvo
 $\frac{1}{2}$ cucharadita escasa de nuez moscada molida

Lavar las uvas, pasarlas por licuadora o triturarlas y colar el zumo.

Pelar las manzanas, quitarles el corazón y trocearlas muy finas, rociándolas con el zumo de limón.

Pelar y picar finamente la cebolla y el ajo.

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver el azúcar con el vinagre y el zumo de uva, a fuego lento. Añadir la cebolla, ajo, pasas y especias, cocer suavemente 15 minutos.

Agregar las manzanas y cocer a fuego lento, removiendo a menudo durante 1 hora aproximadamente, hasta que espese.

Verter en tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Esperar un mes antes de consumir.



Conservas en vinagre o encurtidos. Salmueras

Qué son los encurtidos y cómo se preparan

Se llaman «encurtidos» las verduras o frutas, crudas o cocidas, que se conservan adobadas en vinagre.

Los encurtidos se toma como aperitivo y también acompañando ensaladas o como guarnición de algunos platos de pescado, salsas, parés, etc.

Esta forma de conserva se basa en la propiedad antiséptica del vinagre, que impide el desarrollo de los gérmenes que destruyen los alimentos.

El vinagre es el resultado de la fermentación acética del vino o de otras soluciones alcohólicas.

El vinagre, como la sal, penetra en las células de los alimentos reemplazando el líquido natural que contienen e impregnándolos con su sabor.

Para que el vinagre ejerza su efecto, debe ser bastante fuerte, entre 6° y 7° y tener buena calidad.

Se suele utilizar más el de vino blanco, pero en ocasiones, según la verdura puede estar más indicado el de vino tinto (lombarda, remolacha).

Cuando el producto que se va a envasar es muy acuoso, habrá que ponerlo previamente en maceración con sal marina para extraer bien el agua de sus tejidos.

El vinagre se puede aromatizar también con hierbas o con especias.

Una vez envasadas las frutas o las verduras deben quedar totalmente cubiertas por el vinagre o la salmuera y hay que llenar el tarro para que el espacio entre el nivel de líquido y la tapa sea lo más reducido posible.

En ocasiones, según indica cada receta, hay que sacar el vinagre del tarro, pasados unos días, y volverlo a hervir para concentrarlo y garantizar la conservación de las frutas o verduras que maceran en él.

El envase y la tapa deben ser de un material que no se altere con el ácido —cristal o cerámica esmaltada.

Si la tapa es de corcho, hay que envolverla en una tela y cubrir después por encima con un poco de papel celofán.

NO SE DEBEN UTILIZAR TAPAS DE METAL.

Cuando pasada la maceración se vaya a consumir la fruta o la verdura, hay que sacarla SIEMPRE con utensilio de madera.

Encurtidos dulces

Las frutas, cocidas con vinagre, azúcar y especias, acompañan perfectamente a la caza, las carnes frías y otros platos, e incluso, pueden tomarse como aperitivo.

Hay muchas frutas que pueden prepararse en forma de agri dulce: las cerezas, melones, ciruelas, peras, uvas, etc.

El éxito de éstas conservas depende, como en los otros encurtidos, de la buena calidad del vinagre, que debe tener de 6.º a 7.º de acidez. Según la receta, se utiliza vinagre de vino o de sidra; con éste el sabor es siempre más suave.

Utensilios para preparar frutas o verduras en vinagre

Tarros de boca ancha con tapa de cristal o de corcho, **NO DE METAL.**

Un peso o balanza de cocina.

Una jarra o vaso graduado.

Cuchillos de acero inoxidable.

Cucencos amplios para tener la fruta o la verdura en maceración.

Escurridor de verduras o colador amplio.

Cucharas grandes de madera.

Cazuela amplia de acero inoxidable o esmaltada —sin desconchados.

No se debe utilizar aluminio.

Embudo.

Etiquetas.

Cuaderno para anotar.

Recetas de conservas en vinagre y salmueras

ACEITUNAS PARTIDAS

2 kg de aceitunas naturales
1 limón
1 manojito de hierbas para aceitunas (en herbolario), o de ajedra

Dar un golpe a cada aceituna, sin partir el hueso, con una maza de madera, o con una piedra lisa.
Poner las aceitunas en una tinaja con agua que las cubra.

Tenerlas así 24 horas y tirar y renovar el agua una vez al día durante 6 u 8 días, hasta que la aceituna esté tirante pero no blanda.

Preparar una salmuera como se indica en la receta de las aceitunas sevillanas, añadiéndole igualmente el limón y las hierbas.

Tener las aceitunas en esta maceración 8 días.

Al cabo de este tiempo ya se pueden consumir.

NOTA IMPORTANTE: Si el agua que se emplea tiene mucho cloro puede estropear las aceitunas.

En ese caso hay que utilizar agua filtrada.

ACEITUNAS SEVILLANAS

2 kg de aceitunas verdes naturales

1 limón

1 manojito de hierbas para aceitunas (en herbolario), o de ajedra

Por cada kilo de aceitunas se necesitan 30 g de sosa cáustica para la primera maceración.

Disolver la sosa cáustica, con las debidas precauciones, en 1 litro de agua. Poner las aceitunas en una tinaja de barro, añadir este litro de agua con la sosa y acabar de llenar con más agua, hasta que queden cubiertas.

Tener en esta maceración durante 10 horas EXACTAS.

Tirar este agua, enjuagar las aceitunas y volverlas a poner con agua que las cubra.

Esta operación de cambiarles el agua hay que hacerla 2 veces al día, por la mañana y por la noche, durante el tiempo necesario, hasta que el agua esté clara y las aceitunas estén tirantes pero no blandas.

Preparar una salmuera, poniendo agua en la tinaja, añadiendo sal y disolviéndola, hasta el punto en que, al poner una aceituna, flote en la superficie. Añadir entonces las aceitunas escurridas.

Lavar y cepillar el limón, trocearlos y agregarlos a la tinaja.

Añadir también las hierbas o la ajedra.

Dejar en maceración de 6 a 8 días.

A partir de ese momento ya se pueden consumir.



ALCACHOFAS EN VINAGRE

Para 2 tarros de $\frac{1}{2}$ kg

- $\frac{1}{2}$ kg de alcachofas pequeñas
- $\frac{1}{2}$ l de vinagre de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- 5 granos de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal
- 1 ramita de tomillo
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Pelar las alcachofas, quitando las hojas duras externas y cortando luego 1 cm de la parte superior y el tallo. Ponerlas, a medida que se van pelando, en un recipiente con agua y 2 cucharadas de zumo de limón.

Hervir el vinagre de vino blanco con el laurel, pimienta, sal, tomillo y aceite. Agregar las alcachofas y cocerlas a fuego lento, 15 minutos.

Sacarlas, escurrirlas y ponerlas en los tarros, previamente esterilizados.

Hervir nuevamente el vinagre 5 minutos, retirar del fuego y dejar enfriar.

Verter sobre las alcachofas, procurando que el líquido las recubra totalmente. Añadir un poco más de vinagre si fuera necesario.

Tapar y esperar un mes antes de consumir.



CEBOLLITAS EN VINAGRE

Para 2 tarros de $\frac{1}{2}$ kg

- $\frac{1}{2}$ kg de cebollitas pequeñas y tiernas
- Sal gorda
- 6 granos de pimienta
- 3 clavos de especia
- 4 ramitas de estragón
- $\frac{1}{2}$ l de vinagre fuerte

Pelar y lavar las cebollitas. Secarlas con un paño limpio. Ponerlas en una terrina, cubiertas con sal gorda y dejarlas en maceración 24 horas.

Pasado ese tiempo, escurrir el agua que han soltado, enjuagarlas varias veces y secarlas cuidadosamente con un paño limpio.

Colocarlas en los tarros, previamente esterilizados, intercalando la pimienta, los clavos y la ramita de estragón.

Verter el vinagre sobre ellas, procurando que queden totalmente cubiertas.

Tapar herméticamente y esperar 3 meses antes de consumir.



CHAMPIÑONES EN VINAGRE

Para 2 tarros de $\frac{1}{2}$ kg

- $\frac{1}{2}$ kg de champiñones
- $\frac{1}{2}$ l de vinagre de vino blanco
- hoja de laurel
- granos de pimienta blanca
- cucharadita de sal
- ramita de tomillo
- cucharadita de aceite de oliva
- limón

Limpia y enjuaga los champiñones.

Pelarlos cuidadosamente y ponerlos, a medida que se van pelando, en un recipiente con agua y 2 cucharaditas de zumo de limón.

Hervir el vinagre de vino blanco con el laurel, pimienta, sal, tomillo y aceite. Agregar los champiñones y cocerlos a fuego lento, 15 minutos.

Sacarlos escurridos y ponerlos en los tarros, previamente esterilizados.

Hervir nuevamente el vinagre 5 minutos, retirar del fuego y dejar enfriar.

Verter sobre los champiñones procurando que el líquido los cubra totalmente. Añadir un poco más de vinagre si fuera necesario.

Tapar y esperar un mes antes de consumir.



ENCURTIDOS VARIADOS

Para 1 tarro de 1 kg

600 g de verduras variadas que pueden ser:

coliflor	pepinillos
judías verdes	zanahorias
cebollitas	tomates verdes pequeños

Plantas aromáticas y especias:

3 dientes de ajo
2 ramitas de estragón
1 cucharadita de pimienta en grano
1 cucharadita de mostaza en grano

2 vasos de vinagre de buena calidad

Lavar las verduras y seleccionar las más tiernas y más sanas porque si hay alguna deteriorada, puede estropear todas las demás.

Cortar en ramitos la coliflor. Despuntar y trocear las judías.

Raspar y cortar en rodajas las zanahorias y los pepinillos.

Darles dos cortes en forma de cruz a las cebollitas y los tomates.

Escaldar las verduras 5 minutos en agua hirviendo.

Pasarlas enseguida por agua fría, escurridas y dejarlas secar durante el día. Ponerlas después en el tarro, previamente esterilizado y verter sobre ellas un vaso de vinagre (que las cubra).

Tapar y dejar una semana en maceración.

Pasado este tiempo, poner el vinagre de la maceración en un recipiente de acero inoxidable, añadir el otro vaso de vinagre y hervir 10 minutos.

Colocar nuevamente las verduras en el tarro, alternándolas con las plantas aromáticas y las especias.

Verter sobre ellas el vinagre hirviendo procurando que las recubra totalmente.

Dejar enfriar, tapar y esperar un mes antes de consumir.



HUEVOS DE CODORNIZ ENCURTIDOS (para aperitivos y ensaladas)

Para 1 tarro de 1/2 kg

18 huevos de codorniz

1/4 l de vinagre de sidra

125 g de azúcar

1/2 barra de canela, (3 cm)

3 clavos de especia

3 granos de pimienta blanca

Una pizca de sal

1/3 gaudilla

Hervir los huevos 4 minutos, pasarlos por agua fría, pelarlos con cuidado y ponerlos en un tarro, previamente esterilizado.

En una cazuela esmaltada o de acero inoxidable, hervir el vinagre con el azúcar y las especias, durante 5 minutos y verter caliente sobre los huevos. Dejar enfriar y tapar.

Esperar un mes antes de consumirlos.



VINAGRE DE FRAMBUESA

Para $\frac{3}{4}$ l de vinagre

$\frac{1}{2}$ kg de frambuesas
 $\frac{1}{2}$ l de vinagre de sidra

Limpiar las frambuesas con un paño húmedo. Ponerlas en un tarro, previamente esterilizado, añadir el vinagre, tapar y dejar en maceración 2 meses.

Pasado este tiempo, filtrar por tamiz de tela, apretando ligeramente para extraer el jugo.

Pasar a botellas.

NOTA: Este vinagre se utiliza para salsas de carnes de ave y de caza.



VINAGRE DE GROSELLAS

Para $\frac{1}{4}$ l de vinagre

$\frac{1}{2}$ kg de grosellas rojas
 $\frac{1}{2}$ l de vinagre de sidra

Lavar y escurrir las grosellas. Ponerlas en una fuente amplia y aplastarlas con un tenedor.

En un recipiente de acero inoxidable poner las grosellas con el vinagre, hervirlo 5 minutos y dejarlo enfriar.

Pasarlo a un tarro de cristal, tapar y dejar en maceración 1 semana.

Pasado este tiempo, filtrar por tamiz de tela y poner en botellas.

NOTA: Este vinagre se utiliza para ensaladas combinadas de frutas y verduras. Para salsas de caza.



LOMBARDA EN VINAGRE

1 col lombarda pequeña
3 vasos de vinagre de vino
6 cucharadas soperas de sal
1 cucharada sopera de azúcar moreno
Pimienta negra, clavo y nuez moscada en polvo

Cortar finamente la col lombarda y SIN LAVARLA ponerla en un cuenco a capas, espolvoreándola con la sal. Dejar en reposo 24 horas.

Pasado ese tiempo, enjuagar, para quitar el exceso de sal, y escurrir.

Poner el vinagre en un recipiente de acero inoxidable, añadir el azúcar y una pizca de cada especia en polvo. Hervir 5 minutos y dejar enfriar.

Poner la lombarda en los tarros, previamente esterilizados, y cubrir con el vinagre frío. Tapar (la tapa no debe ser de metal) y esperar 1 semana antes de consumir.

Esta receta se puede hacer también con col blanca de cogollo apretado.



HOJAS DE PARRA EN VINAGRE

(para envolver rellenos)

Para un tarro de $\frac{1}{2}$ l

25 hojas de parra

2 cucharadas de sal gorda

$\frac{1}{2}$ l de vinagre aromatizado (ver receta pág. 224)

Coger hojas de parra tiernas, lavarlas y secarlas cuidadosamente una a una.

Ponerlas en un recipiente de barro, alternándolas, a capas, con sal gorda. Dejar en maceración 24 horas.

Al día siguiente, enjuagarlas, escurrirlas y secarlas de nuevo, una a una, colocándolas en un tarro, previamente esterilizado.

En una cazuela, esmaltada o de acero inoxidable, calentar el vinagre, a fuego medio, y cuando esté hirviendo, retirarlo del fuego y verterlo muy caliente sobre las hojas, teniendo cuidado, para que no estalle el tarro. Dejar enfriar.

Tapar herméticamente y dejar macerar un mes, en sitio fresco y oscuro, antes de utilizarlas.



PEPINILLOS EN VINAGRE

Para 2 tarros de $\frac{1}{2}$ kg

$\frac{1}{2}$ kg de pepinillos pequeños y firmes

Sal gorda

6 granos de pimienta

3 clavos

4 ramitas de estragón

$\frac{1}{2}$ l de vinagre fuerte

Lavar y cepillar los pepinillos. Secarlos. Ponerlos en una terrina cubiertos con sal gorda y dejarlos en maceración durante 24 horas.

Pasado este tiempo, escurrir el agua que han soltado, enjuagarlos bien y secarlos con un paño limpio.

Colocarlos en los tarros, previamente esterilizados, intercalando la pimienta, los clavos y las ramitas de estragón.

Verter el vinagre sobre ellos procurando que queden bien cubiertos.

Tapar herméticamente y esperar 3 meses antes de consumir.



REMOLACHA EN VINAGRE

(para aperitivos y ensaladas)

Para 3 tarros de 375 g.

1 kg de remolacha.

$\frac{1}{2}$ l de vinagre.

$\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre en polvo.

Una pizca de pimienta de Cayena en polvo.

6 granos de pimienta blanca.

Lavar las remolachas, cocerlas (sin pelar ni quitar los tallos), durante 30 ó 60 minutos, según tamaño.

Sacarlas, escurridlas, dejarlas enfriar y pelarlas.

Si son muy pequeñas, se pueden dejar enteras y, si son grandes, se parten en rodajas.

Ponerlas en los tarros, previamente esterilizados.

En una cazuela esmaltada o de acero inoxidable, hervir el vinagre con las especias, durante 5 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Verterlo sobre las remolachas, procurando que las cubra por completo.

Tapar herméticamente y conservar en sitio fresco.



SETAS EN VINAGRE (para aperitivos)

Setas pequeñas.

Vinagre de buena calidad.

Sal, pimienta negra, nuez moscada y clavo en polvo.

Hervir el vinagre 5 minutos y dejarlo enfriar.

Escoger setas de tamaño pequeño. Cortarles los tallos a ras del sombrero y lavarlas repetidamente para eliminar cualquier rastro de tierra.

Escurrirlas y ponerlas en una sartén, a fuego lento, hasta que suelten su jugo y éste se evapore.

Aderezarlas con sal, pimienta, nuez moscada y clavo.

Colocarlas en los tarros, previamente esterilizados.

Añadir el vinagre frío y tapar (la tapa no debe ser de metal).

No necesitan esterilización.

Esperar 3 semanas antes de consumir.



ZANAHORIAS EN VINAGRE

Para 2 tarros de $\frac{1}{2}$ kg.

$\frac{1}{2}$ kg de zanahorias.

$\frac{1}{2}$ l de vinagre.

2 hojas de laurel.

6 granos de pimienta.

1 cucharadita de sal.

Raspas y cortar en rodajas las zanahorias. Ponerlas en un recipiente de acero inoxidable, al fuego, con el vinagre, sal, laurel y pimienta.

Cocer durante 20 minutos. Dejar entriar y poner en los tarros, previamente esterilizados.

Tapar y esperar 1 mes antes de consumir.



RECETA BASICA PARA LA SALMUERA

Por cada litro de agua $\frac{1}{4}$ kg de sal de grosor mediano. Poner el agua en un recipiente esmaltado o de barro vidriado.

Ir echando la sal y removiendo con cuchara de madera, para que se disuelva.

Colocar dentro del agua un huevo fresco, con su cáscara.

Cuando el huevo empieza a flotar y asoma la coronilla, la salmuera ya está en su punto. Retirar el huevo.

Luego se le añade vinagre fuerte (de 7° a 10°) en la cantidad que requiera cada receta.

CEBOLLAS EN SALMUERA

Preparar una salmuera como en la RECETA BASICA.

Mezclar 1 parte de salmuera y 1 parte de vinagre.

Pelar las cebollas —han de ser pequeñas—, darles un corte en forma de cruz en la parte superior y proceder como en la receta de los Pimientos en salmuera.

A los 2 días ya se pueden empezar a consumir. Preparar cantidades pequeñas porque su duración es más corta.



PIMIENTOS EN SALMUERA

(para aperitivos y ensaladas)

Para 1 tinaja de barro (de interior vidriado) de 7-8 l.

5 pimientos verdes grandes.

2 l de agua.

$\frac{1}{4}$ kg de sal aproximadamente.

1 l de vinagre.

1 limón.

5 ramitas de orégano fresco o seco.

5 ramitas de tomillo fresco o seco.

5 varitas de hinojo en rama.

Preparar la salmuera como indica la RECETA BASICA y ponerla en la tinaja. Añadir el vinagre. Lavar, secar y partir en rodajas el limón.

Escoger unos pimientos, totalmente verdes, sin nada de color rojo (porque se estropean). Si se tiene huerta propia, hay que coger los pimientos antes de que les dé el sol, por la mañana.

Lavar los pimientos y secarlos, hacerles un corte, en la parte picuda de abajo, de 3 a 4 cm aproximadamente.

Irlos colocando en la tinaja, alternándolos con las rodajas de limón, el orégano, tomillo e hinojo.

Han de quedar cubiertos completamente de líquido y, para que no se suban, se colocan unas cañas o unas tiras de madera finas cruzadas sobre ellos, para que los sujeten.

Tapar la boca de la tinaja con un plato y con algo de peso encima, para que no se mueva, y se tiene al sol y a la serena durante 10 días. Al cabo de este tiempo, se deja la tinaja en sitio fresco.

Los pimientos se conservan bien en esta salmuera durante 2 ó 3 meses.



TOMATES VERDES EN SALMUERA

Proceder igual que con los Pimientos en salmuera, excepto en el corte, que en este caso se les da en la parte superior.

Hierbas, plantas aromáticas
y especias

Historia de las plantas aromáticas y de las especias.
Utilización de las hierbas y las especias
Relación de las hierbas más comunes y sus aplicaciones
Cuando se cosechan las hierbas
Cómo se conservan: secado y congelación
Jaleas de hierbas y plantas aromáticas: Recetas
Licores de hierbas y plantas aromáticas: Recetas
Aceites y vinagres aromatizados con hierbas y especias:
Recetas

Su historia

Las hierbas y plantas aromáticas, fueron conocidas y utilizadas por el hombre desde hace miles de años. Tenían al mismo tiempo un sentido práctico y mágico, puesto que se empleaban tanto para cocina como para sanar enfermedades; como cosmético o como símbolo de gloria.

Esta curiosa ambivalencia, se hace más notoria, cuando observamos que en la mitología griega, el laurel estaba dedicado al dios Apolo y con laurel se coronaba a los poetas y a los héroes.

Las doncellas griegas, festejando la victoria de Maratón iban coronadas con plantas de hinojo —porque maratón en griego significa hinojo— y fue en un campo cubierto de hinojos donde los griegos derrotaron a los persas en el año 490 a. de C.

Los griegos y los romanos, esparcían hierbas aromáticas en las estancias de sus casas y también solían secarlas y, una vez reducidas a polvo, las quemaban para perfumar el ambiente.

La palabra perfume viene del latín «per fumum» y significa literalmente «por el humo».

La historia de las plantas aromáticas y del origen de sus nombres es curiosa e interesante.

El romero, «*rosmarinus*» en latín, significa «rocío del mar» porque los navegantes del Mediterráneo, cuando avistaban tierra desde sus naves y el romero estaba en flor, lo comparaban con el rocío de la tierra que se reflejaba en el mar.

El estragón, «*artemisa dracunculus*» significa «pequeño dragón» y creían en la antigüedad que curaba las picaduras o mordeduras de animales venenosos.

En el siglo I de nuestra era, Dioscórides, médico griego, escribió un tratado sobre plantas medicinales que ha seguido vigente durante siglos.

En Europa, en el transcurso de la Edad Media, fueron los monjes de distintas órdenes religiosas quienes cultivaron y ampliaron los conocimientos sobre las hierbas.

Del siglo XV al XVII se publican muchos libros sobre las virtudes de las plantas. En el XVIII y el XIX decae esta afición, con un resurgimiento en la Inglaterra de la época victoriana.

Con el progreso de la medicina moderna, se abandona esta práctica en la primera mitad del siglo XX y nuevamente recobra importancia, en las últimas décadas, debido al interés por la ecología, la comida natural y la vida sana.

Las especias llegan a nosotros envueltas en el misterio del lejano Oriente y grandes acontecimientos de la historia están ligados al deseo de poseer aquellas tierras donde crecían estas plantas tropicales que eran tan valiosas como el oro.

La famosa «ruta de las especias» llegaba hasta el Mediterráneo, desde las distantes y exóticas islas de las especias» y, su codiciado comercio y monopolio, fue pasando de unos países a otros, durante siglos, estando relacionado además con muchos y conocidos personajes históricos.

Mahoma fue en su juventud mercader de especias.

Las historias y libros del veneciano Marco Polo, en el siglo XIII, inspiraron a los navegantes españoles y portugueses que, buscando nuevas rutas hacia Oriente —al caer Constantinopla en poder de los turcos en el año 1453—, llevaron a cabo empresas tan memorables como el descubrimiento del Nuevo Mundo por Cristóbal Colón. El viaje de Vasco de Gama que dobló el cabo de Buena Esperanza y llegó a la India a través del océano Índico y la difícil expedición de Magallanes, alrededor del mundo, intentando encontrar las legendarias islas. De los cinco barcos fletados bajo bandera española, sólo uno consiguió regresar a España, al cabo de tres años, con 18 hombres y un fabuloso cargamento de especias.

Durante los siglos XVI y XVII los portugueses y después los holandeses, se adueñaron de este codiciado comercio y fundaron «colonias» que pasaron luego en gran parte al dominio de Inglaterra.

En España, los comercios en los que se vendían estos productos se llamaban «coloniales» e impregnaban el aire con la exótica mezcla de los aromas de las especias, creando un ambiente inconfundible, casi palpable, que en muchos casos va unido a esos recuerdos entrañables de la niñez.

La historia de las hierbas y de las especias ha ido entrelazada siempre con la historia de los pueblos y de su religión.

La Biblia nos dice que José fue vendido por 20 piezas de plata a un mercader de especias.

La reina de Saba obsequió a Salomón con oro, piedras preciosas y especias.

Los Reyes Magos llevaban como presentes, oro, incienso y mirra: esto nos demuestra, una vez más, que las especias eran tan valiosas como el oro y que tenían un sentido religioso de adoración y pleitesía, porque para incensar se quemaba, incienso, mirra y aloe y el óleo sagrado estaba compuesto por mirra, cinamomo, canela y cálamu aromático.

Utilización de las hierbas aromáticas y de las especias

Las hierbas aromáticas y las especias ponen a nuestro alcance una inmensa gama de posibilidades para realzar los sabores de los alimentos cotidianos y de los preparados en conserva.

España, por su orografía y su clima, es un país privilegiado en cuanto a variedad y calidad de las distintas plantas aromáticas.

Su sabor y su aroma, cuando están frescas, es incomparable y vale la pena cultivarlas, si se dispone de un balcón soleado, de una terraza o de un trocito de huerta o de jardín.

Además de sus virtudes culinarias y antisépticas, las hierbas y las especias, activan las glándulas digestivas y ejercen un efecto beneficioso sobre el metabolismo, por los aceites esenciales que contienen.

Hay también en ellas otras muchas sustancias naturales, importantes para nuestra salud: el mucílago, que es lubricante; los glucósidos, que son antiinflamatorios y febrífugos; la saponina, diurética y expectorante; el tanino, astringente y antibiótico.

y los principios amargos que contribuyen a la formación de las secreciones en la boca y en el estómago y benefician el funcionamiento del hígado y del bazo.

Las hierbas pueden incluso sustituir a la sal y aliviar de este modo muchos regímenes.

Los licores de hierbas, digestivos y tónicos tienen una tradición de siglos.

Las hierbas aromáticas, las flores y las especias, pueden utilizarse en la cocina de muy diversas formas; por ejemplo, aromatizando aceites y vinagres, con los que se pueden adobar infinidad de alimentos.

Sus muchas propiedades medicinales son, al mismo tiempo, beneficiosas para nuestra salud.

Es importante, pues, conocerlas mejor y saber cómo combinarlas.

Relación de las hierbas más comunes y sus aplicaciones

Ajedrea: Nombre botánico: *Satureia montana* y *Satureia hortensis*.

En otras lenguas: sajulida, sajolida, hazitraila.

Utilización: Aliños de aceitunas y salmueras, encurtidos y carnes de ave.

Propiedades: Aperitiva, digestiva y tónica.

Albahaca: Nombre botánico: *Ocimum basilicum*.

En otras lenguas: albaca, alibaba, alfabega, albaraka.

Utilización: Ensaladas y salsas de tomate, aderezos de berenjenas y de tomates al horno. Asados de carne.

Propiedades: Antiespasmódica, digestiva, estimulante.

Eneldo: Nombre botánico: *Anethum graveolens*.

En otras lenguas: aneto, anet, aneta.

Utilización: Encurtidos de pepinos, salsas y escabeches de pescados, pescados ahumados.

Propiedades: Aperitivo, digestivo, galactógeno.

Estragón: Nombre botánico: *Artemisa dracunculid*.

En otras lenguas: estragó, dragonet, herba vinagrera, sugebelarra.

Utilización: Ensaladas, salsa bearnesa, vinagreta, vinagre al estragón, carnes de ave y pescados hervidos.

Propiedades: Tónico, aperitivo.

Hierbabuena: Nombre botánico: *Mentha sativa*.

En otras lenguas: erba boa, herbasana, osasunbelarra.

Utilización: Caldo o sopa de cocido, carnes de cordero y de pollo, bebidas y refrescos de frutas.

Propiedades: Carminativa, digestiva y tónica.

Hinojo: Nombre botánico: *Foeniculum vulgare*.

En otras lenguas: fincho, fenoll, fonoll, milua, milubellarra.

Utilización: Pescados blancos y azules, sopas de pescado, salsa mahonesa para pescados.

Propiedades: Aperitivo, digestivo, diurético y galactógeno.

Laurel: Nombre botánico: *Laurus nobilis*.

En otras lenguas: loureiro, llóreo, lloer, ereinotza.

Utilización: estofados, adobos, salsas, encurtidos, añadir 1 hoja al agua de hervir las patatas, las zanahorias y el arroz blanco (utilizar siempre poca cantidad porque, de lo contrario puede ser tóxico).

Propiedades: carminativo, emenagogo y tónico estomacal.

Mejorana: Nombre botánico: *Origanum majorana*.

En otras lenguas: mellorana, marduix, almoradui, majorana.

Utilización: Adobos de pescado, pescado al horno, pastas italianas, pizzas, carnes de cerdo y tortillas.

Propiedades: antiespasmódica, antiséptica, estomacal, sudorífica y tónica.

Melisa: Nombre botánico: *Melissa officinalis*.

En otras lenguas: toronjil, meliteira, tarongi, garraiska.

Utilización: carnes de cordero, pescado asado o hervido, ensaladas de frutas, natillas y sangría.

Propiedades: antiespasmódica, estimulante y sedante.

Menta: Nombre botánico: *Mentha piperina*.

En otras lenguas: menta, menda.

Utilización: bebidas, refrescos y sorbetes de frutas-salsa de menta, macedonia de frutas.

Propiedades: carminativa, digestiva y tonificante.

Orégano: Nombre botánico: *Origanum vulgare*.

En otras lenguas: ourego, orenga, oregaina.

Utilización: adobos de carne picada, carnes de cordero

y de cerdo, pastas italianas, pizzas, ensaladas de tomate y salsas de tomate.

Propiedades: Digestivo y tónico.

Perejil: Nombre botánico: *Petroselinum hortense*.

En otras lenguas: perexil, jolivert, jolivert, perrexila.

Utilización: salsas, sopas, estofados, guarniciones, adobos de carne y de pescado, tortillas.

Nota: el sabor más intenso se encuentra en el tallo, no en la hoja.

Propiedades: Carminativo, digestivo y diurético.

Romero: Nombre botánico: *Rosmarinus officinalis*.

En otras lenguas: romeiro, romer, romaní, erromero.

Utilización: carnes de cordero, ternera y caza; paella valenciana (1 ó 2 ramitas al poner el arroz).

Propiedades: antiespasmódico, cicatrizante, diurético, estimulante, biliar y tonificante.

Salvia: Nombre botánico: *Salvia officinalis*.

En otras lenguas: salvea, sálvia, zauri belarra.

Utilización: carnes de cerdo, pescados azules, pato asado, legumbres y pastas italianas.

Propiedades: antiespasmódica, antiséptica, cicatrizante, digestiva, diurética, febrífuga y tonificante.

Tomillo salsero: nombre botánico: *Thymus vulgaris*.

En otras lenguas: tomelo, tremoncillo, tomello, herba d'olives, farigola, ezkaia.

Utilización: guisos, estofados, adobos de carnes y de pescados, carnes de caza, carnes de ave y de cerdo y sopa de pescado, aliños de aceitunas y salmueras.

Propiedades: antiespasmódico, antiséptico, digestivo, tónico y vermífugo.

Cuándo se cosechan las hierbas

Por la abundancia y variedad de hierbas aromáticas que tenemos en España, la naturaleza nos brinda la posibilidad de disponer de ellas cualquier día que nos demos un paseo por el monte o por el campo.

Tanto si las conseguimos de este modo, como si las cultivamos, hay que saber cuál es el momento idóneo para recogerlas.

Hay que cosecharlas, pues, justamente antes de la floración, porque es cuando están saturadas de los aceites esenciales.

El romero, el tomillo y la ajedrea, sin embargo, es mejor cosecharlos después de la floración.

Se debe elegir un día despejado y cogerlas temprano cuando el rocío se haya evaporado y aún no haya empezado a calentar el sol.

Hay que escoger las mejores ramas u hojas y cortarlas con tijeras afiladas o de poda.

Si son plantas perennes, conviene dejar los brotes suficientes para que la planta pueda seguir creciendo.

Cómo se conservan: secado y congelación

El secado puede hacerse de varias formas, pero quizá el método más práctico es el siguiente:

Atarlas en manojos.

Envolverlas en papel, atándolo por la parte de los tallos.

Anotar en el papel el nombre de cada hierba.

Colgar boca abajo los ramilletes, sujetándolos a una cuerda o alambre con unas pinzas de la ropa y tenerlas en sitio caliente (25 a 34° C) oscuro y ventilado, pero no en la cocina, donde podrían coger grasa.

Transcurridos 10-15 días, con buen tiempo, las hierbas estarán secas (cuando crujen al tocarlas); teniendo en cuenta que deben conservar su color. Si se ponen par-

duzcas es que no se han secado bien. Una vez realizado el secado, se desmenuzan sobre un papel amplio (pero no a la intemperie, porque se podrían volar), se quitan los tallos y se guardan en tarros.

Los tarros han de estar perfectamente limpios y secos, y hay que evitar los de plástico.

Cada hierba se guarda en un tarro independiente, para que no se mezclen los olores y se tapan herméticamente, etiquetándolos luego e indicando contenido y fecha de envasado.

Hay que guardarlas, además, en un sitio oscuro.

La congelación tiene la ventaja, especialmente para las hierbas de hoja tierna, de mantener más intenso el sabor y el color.

La cosecha se ha de hacer en las mismas condiciones que se explican para el secado. Los pasos siguientes son: Frotarlas ligeramente con una servilleta de papel.

Extenderlas en una bandeja y ponerlas en el congelador durante unos minutos, para que se endurezcan.

Sacarlas, formar unos manojitos, atarlas, meterlos en bolsas de plástico, extraer el aire y cerrar herméticamente para que su aroma no impregne los otros productos.

También se pueden meter en tarros pequeños, como los de las especias, bien limpios, sin restos de olores.

A continuación se congelan.

Otra forma muy práctica y decorativa de congelar las hierbas es poniendo las hojas en los pequeños compartimientos de los cubitos de hielo. Después se sacan y estos cubitos se guardan en bolsas para utilizarlos a medida que se van necesitando.

Las hojas de menta, solas o combinadas con una fresa, una frambuesa, unas grosellas o una guinda en cada cubito, pueden dar un «toque» especial a cualquier refresco o cocktail de frutas, jugos de tomate, licores de hierbas, etc.

Recetas con hierbas, plantas aromáticas y especias

RECETA BASICA DE JALEA DE PLANTAS AROMATICAS

Para 3 tarros de 250 g.

- ¼ kg de manzanas (reinetas o golden).
- ¼ l de agua.
- 400 g de azúcar.
- 2 cucharadas soperas de zumo de limón.
- 15 g de hierba aromática fresca (8-10 cucharadas soperas).

Lavar las manzanas.

Poner los ¼ l de agua en una cacerola.

Partir las manzanas en trozos, sin quitar la piel ni corazonces e ir dejándolas caer en el agua de la cacerola.

Poner a cocer, a fuego lento, durante 45 minutos, aproximadamente.

Dejar enfriar.

Filtrar por tamiz de tela, durante una noche, sin apretar.

Al día siguiente, medir el jugo recogido, por cada ½ l de líquido, calcular 400 g de azúcar. Poner el jugo en un cazo, calentarlo, agregar el azúcar, disolverlo.

Añadir la hierba aromática y el jugo de limón y cocer a fuego vivo durante 30-45 minutos aproximadamente. Espumar si es necesario.

Sacar las ramitas de hierba, poner alguna en los tarros, (previamente esterilizados). Verter la jalea en ellos, dejar enfriar y tapar (ver normas básicas de envasado, pág. 68).



JALEA DE ALBAHACA

Para 3 tarros de 250 g.

- ¼ kg de manzanas.
- ¼ l de agua.
- 400 g de azúcar.
- 2 cucharadas soperas de zumo de limón.
- 8 ramitas de albahaca.

Proceder según la RECETA BASICA DE JALEA DE PLANTAS AROMATICAS, pág. 200.

Utilización: ver págs. 66 y 72.



JALEA DE HIERBABUENA

Para 3 tarros de 250 g.

- ¼ kg de manzanas.
- ¼ l de agua.
- 400 g de azúcar.
- 2 cucharadas soperas de zumo de limón.
- 12 ramitas de hierbabuena.

Proceder según la RECETA BASICA DE JALEA DE PLANTAS AROMATICAS, pág. 200.

Utilización: ver págs. 66 y 72.

JALEA DE HOJAS DE GERANIO AROMATICO

Para 3 tarros de 250 g

$\frac{3}{4}$ kg de manzanas

$\frac{3}{4}$ l de agua

400 g de azúcar

2 cucharadas soperas de zumo de limón

12 hojas grandes (10 g) de geranio aromático

Proceder según la RECETA BASICA DE JALEA DE PLANTAS AROMATICAS, pág. 200.

Utilización: ver págs. 66 y 72.



JALEA DE MEJORANA

Para 3 tarros de 250 g

$\frac{3}{4}$ kg de manzanas

$\frac{3}{4}$ l de agua

400 g de azúcar

2 cucharadas soperas de zumo de limón

6 ramitas de mejorana fresca

Proceder según la RECETA BASICA DE JALEA DE PLANTAS AROMATICAS, pág. 200.

Utilización: ver págs. 66 y 72.



JALEA DE MENTA (para carnes de cordero)

Para 3 tarros de 250 g

$\frac{3}{4}$ kg de manzanas

$\frac{3}{4}$ l de agua

400 g de azúcar

2 cucharadas soperas de zumo de limón

8 ramitas de menta

Proceder según la RECETA BASICA DE JALEA DE PLANTAS AROMATICAS, pág. 200.

Utilización: ver págs. 66 y 72.



JALEA DE PETALOS DE ROSAS

Para 3 tarros de 250 g

1 kg de manzanas (poco maduras)

$\frac{3}{4}$ l de agua

$\frac{1}{2}$ kg de azúcar

100 g de pétalos de rosas rojas perfumadas (5-6 rosas) que no hayan sido tratadas con insecticida.

Zumo de $\frac{1}{2}$ limón

Preparar la Jalea de Plantas Aromáticas, según la RECETA BASICA. Pág. 200.

Al día siguiente medir el líquido obtenido y por cada $\frac{1}{4}$ l poner $\frac{1}{2}$ kg de azúcar.

Cortar a las rosas $\frac{1}{2}$ cm de la parte de abajo, para suprimir una zona blanca que las une al caliz, poner los pétalos en un colador y enjuagarlos bajo el grifo; escurrir.

En una cazuela de fondo grueso, disolver a fuego len-

to, el azúcar con el líquido, cocer 20 minutos. Añadir los pétalos y el zumo de medio limón. Cocer suavemente 20 minutos más.

Poner 2 ó 3 pétalos en cada tarro, previamente esterilizado.

Filtrar la jalea por colador fino, llenar los tarros, dejar enfriar y tapar (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Utilización: ver págs. 66 y 72.



GELATINA AL ESTRAGON (para servir con carnes de ave o de caza y para pescados).

Para 3 tarros de 250 g

50 g de estragón fresco (también se puede hacer con mejorana)
 800 g de manzanas
 4 vasos de agua
 ½ kg de azúcar
 1 kg de limones

Lavar los limones, secarlos y quitar la piel, procurando no coger la zona blanca.

Lavar las manzanas, partirlas en cuartos, sin pelarlas ni quitarles el corazón, y ponerlas en una cacerola con el agua, al fuego, añadir el estragón (reservar 3 ramitas), y la piel del limón.

Cocer a fuego lento durante una hora.

Dejar enfriar y filtrar por un tamiz de tela, durante una noche.

Al día siguiente, medir el líquido filtrado y calcular la mitad de ese peso de azúcar. Agregar el zumo de los li-

mones y las tres ramitas de estragón fresco. Volver a ponerlo en una cacerola al fuego y cocer suavemente 45 minutos. Espumar.

Sacar las ramitas, ponerlas en los tarros, previamente esterilizados, verter sobre ellos la gelatina y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).



LICOR DE ESTRAGON

Para 1 ¼ l de licor

1 l de orujo
 ¼ kg de azúcar
 2 ramos de agua
 La corteza de medio limón
 60 g de estragón fresco

Limpia el estragón con papel de celulosa, sin lavarlo.

Machacarlo ligeramente en el mortero y poner las ramitas en un tarro, previamente esterilizado.

Disolver a fuego lento, en un cazo, el azúcar con el agua, cocer 5 minutos. Dejar enfriar.

Mezclar con el orujo.

Lavar, cepillar y secar el limón, pelar la mitad de la corteza y añadirla, junto con la mezcla de orujo y almíbar frío, al tarro. Tapar herméticamente y dejar macerar 6 meses.

Filtrar por tamiz de tela, poner en botellas con una ramita dentro y tapar.

Servir muy frío.

LICOR DE ESTRAGON ANISADO

Para 1 l de licor

$\frac{1}{2}$ l de anís dulce
 $\frac{1}{2}$ l de anís seco
 60 g de estragón fresco
 La corteza de medio limón

Lavar, cepillar y secar el limón.

Limpiar el estragón con papel de celulosa, sin lavarlo.

Machacar ligeramente las hojas en el mortero y poner en un tarro, previamente esterilizado.

Añadir las dos clases de anís y la corteza de limón; conservarlo en un sitio templado donde se pueda agitar a menudo.

Dejar macerar como mínimo un mes (está mejor si se deja 4 ó 6 meses).

Filtrar por tamiz de tela, poner en una botella con una ramita dentro, y tapar.

Servir muy frío, poniéndolo en el congelador una hora antes.



LICOR DE HIERBAS AROMATICAS (1.ª fórmula)

Para 1 l de licor

$\frac{1}{2}$ l de anís seco
 $\frac{1}{2}$ l de anís dulce
 3 ramitas de romero
 3 ramitas de hinojo
 3 ramitas de ajedrea
 1 ramita de hierba Luisa

Hierbas, plantas aromáticas y especias

6 hojas de salvia
 6 hojas de hierbabuena
 La piel de media naranja

Lavar, cepillar y secar la naranja.

En un tarro, previamente esterilizado, poner las hierbas, SIN LAVARLAS.

Añadir las dos clases de anís y la piel, finamente cortada, de media naranja.

Tapar herméticamente y dejar en maceración 2 meses en un sitio fresco y oscuro.

Filtrar por tamiz de tela, pasar a una botella, poniendo alguna ramita dentro, y tapar.

LICOR DE HIERBAS AROMATICAS (2.ª fórmula)

Para 1 l de licor

$\frac{1}{2}$ l de anís seco
 $\frac{1}{2}$ l de anís dulce
 1 ramita de romero
 1 ramita de hinojo
 1 ramita de tomillo
 1 ramita pequeña de enebro con fruto
 1 ramita de albahaca
 1 ramita de hierbabuena
 1 ramita de salvia
 1 ramita de melorana
 1 trocito de corteza de naranja

En un tarro, previamente esterilizado, poner las hierbas, SIN LAVARLAS.

Añadir las dos clases de anís y el trocito de corteza de naranja, previamente lavado y cepillado.

Tapar herméticamente y dejar en maceración 2 meses en un sitio fresco y oscuro.

Filtrar por tamiz de tela, pasar a una botella, poniendo alguna ramita dentro, y tapar.

LICOR DE HIERBA LUISA

Para 1 $\frac{1}{2}$ l de licor

50 hojas de hierba luisa fresca
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar
 $\frac{1}{2}$ l de agua
 1 limón
 $\frac{1}{2}$ l de aguardiente de orujo.

Lavar, cepillar el limón y secarlo.

Protar ligeramente las hojas de hierba luisa y ponerlas en un tarro, previamente esterilizado, añadir la corteza de limón cortada muy fina.

En un cazo disolver a fuego lento, el azúcar con el agua y cocerlo 5 minutos. Dejar enfriar.

Mezclarlo con el orujo.

Verter la mezcla de orujo y almíbar en el tarro y tapar herméticamente.

Dejar en maceración 1 mes, filtrar por tamiz de tela y poner en botellas con unas hojitas dentro.

Tomar muy frío.



LICOR DE PETALOS DE ROSAS

Para $\frac{3}{4}$ l de licor

250 g de pétalos de rosas rojas perfumadas (24 rosas aproximadamente) que no hayan sido tratadas con insecticida
 400 g de azúcar glas con vainilla
 1 vaso de agua

24 hojas de geranio aromático
 $\frac{1}{2}$ l de aguardiente de orujo
 1 cucharadita de granos de cilantro (en herbolario)

Recortar las rosas por el cáliz, quitando la parte blanca de los pétalos.

Preparar un almíbar, disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua en la cazuela para confituras. Cocer 5 minutos y dejar caer en él los pétalos de rosas, las hojas de geranio y el cilantro.

Cocer a fuego lento otros 5 minutos, retirar del fuego y dejar enfriar tapado.

Poner en un tarro, previamente esterilizado, añadir el orujo, remover, tapar herméticamente y dejar en un sitio, oscuro y fresco durante 1 mes.

Pasado ese tiempo, filtrar y poner en botellas.



LICOR DE VAINILLA

Para 1 $\frac{1}{4}$ l de licor

$\frac{1}{2}$ l de ron ámbar
 4 vainas grandes de vainilla
 $\frac{1}{4}$ kg de azúcar moreno de caña
 $\frac{1}{4}$ kg de azúcar de terrones
 $\frac{1}{2}$ l de agua

Partir a lo largo las vainillas con unas tijeras.

Trocearlas sobre el tarro, para que caigan dentro las semillas.

Verter el ron sobre ellas y tapar herméticamente. Dejar macerar una semana.

Al cabo de ese tiempo, disolver las dos clases de azúcar con el agua, en una cazuela a fuego lento. Cocer durante 8 ó 10 minutos.

Retirar del fuego y dejar enfriar.

Verter en el tarro, tapar y agitar, para que se mezcle.

Dejar reposar durante 24 horas y filtrar después por tamiz de tela; poner en botellas y tapar.

Esperar 1 semana antes de consumir.



JUGO DE TOMATE CON HIERBAS AROMÁTICAS

Para 2-3 tarros de 375 g

- 2 kg de tomates maduros
- 2 ramitas de hierbabuena
- 2 ramitas de albahaca
- 2 ramitas de mejorana
- 1 ramita de estragón
- 1 ramita de tomillo
- ½ cucharada de sal
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo (en herbolario)

Lavar los tomates y escurrirlos.

Escaldarlos en agua hirviendo 30 segundos, sacarlos, pasarlos por agua fría y escurrirlos.

Pelarlos y abrirlos para sacar las pepitas y algo de líquido.

Ponerlos en una cazuela amplia, a fuego lento y cocerlos media hora, destapados.

Pasarlos por la batidora y luego por un pasa-purés fino. Poner nuevamente al fuego, añadiendo entonces las hierbas aromáticas, la sal y el jengibre.

Cocer destapado, media hora, pasar nuevamente por colador fino, donde quedarán las hierbas.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, tapar y esterilizar al baño maría, durante 30 minutos, en marmitta a 100° C (ver pág. 120).



RECETA BASICA PARA ACEITES CON HIERBAS AROMATICAS

Limpiar las hierbas con un papel de celulosa, pero SIN LAVARLAS.

Machacarlas ligeramente en el mortero e ir poniéndolas en un tarro de boca ancha, previamente esterilizado, espolvoreándolas con sal de grosor mediano.

Llenar así unas $\frac{1}{4}$ partes del tarro.

Si lleva especias, añadidas sin machacar.

Agregar el aceite, procurando que las cubra 2-3 cm, y tapar herméticamente.

Poner en un sitio soleado, durante 20 días.

Filtrar y pasar a botellas, poniendo alguna ramita dentro.

Etiquetar, indicando contenido y utilización.

Conviene utilizar aceite de oliva de 0,4 grados de acidez.

ACEITE A LA ALBAHACA

(para ensaladas)

Para una botella de $\frac{1}{2}$ l

25 g de albahaca fresca

1 cucharadita de sal

$\frac{1}{2}$ l de aceite

Ver RECETA BASICA para aceites con hierbas aromáticas (pág. 212).



ACEITE A LOS CINCO AROMAS

(para ensaladas y adobos)

Para una botella de 1 l

3 ramitas de romero fresco

3 ramitas de tomillo fresco o seco

3 ramitas de orégano fresco o seco

3 ramitas de hierbabuena fresca

3 ramitas de albahaca fresca

1 cucharada sopera de sal

1 l de aceite

Ver RECETA BASICA para aceites con hierbas aromáticas (pág. 212).

ACEITE AL ESTRAGON

(para ensaladas y adobos de aves)

Para una botella de $\frac{1}{2}$ l

- 30 g de estragón fresco
- 3 ramitas de mejorana
- 1 cucharadita de pimienta blanca en grano
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ l de aceite

Ver RECETA BASICA para aceites con hierbas aromáticas (pág. 212).

**ACEITE AL HINOJO**

(para pescados cocidos y adobos de pescado)

Para una botella de $\frac{1}{2}$ l

- 30 g de ramas de hinojo fresco
- 1 cucharadita de pimienta blanca en grano
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ l de aceite

Ver RECETA BASICA para aceites con hierbas aromáticas (pág. 212).



Hierbas, plantas aromáticas y especias

ACEITE A LA MEJORANA

(para ensaladas y adobos de pescado)

Para una botella de $\frac{1}{2}$ l

- 25 g de mejorana fresca
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ l de aceite

Ver RECETA BASICA para aceites con hierbas aromáticas (pág. 212).

**ACEITE AL OREGANO**

(para asados de cordero)

Para una botella de $\frac{1}{2}$ l

- 6 ramitas de orégano fresco
- 1 cucharada sopera de ajedrea fresca o seca
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ l de aceite

Ver RECETA BASICA para aceites con hierbas aromáticas (pág. 212).

ACEITE AL PIMIENTO

(para ensaladas)

Para una botella de $\frac{1}{2}$ l

2 pimientos rojos medianos

1 cucharadita de sal

$\frac{1}{2}$ l de aceite

Lavar, escurrir y secar los pimientos.

Abrirlos verticalmente y quitarles el rabillo y las semillas.

Cortarlos a tiras, ponerlos en un tarro, previamente esterilizado, añadir una cucharadita de sal y agregar el aceite, procurando que los cubra totalmente.

Dejar macerar 2 meses.

Filtrar y pasar a la botella, poniendo unas tiritas de pimiento dentro.

Etiquetar indicando contenido y utilización.



ACEITE AL TOMILLO

(para asados y estofados de carne)

Para una botella de 1 l

6 ramitas de tomillo fresco o seco

4 ramitas de romero fresco

3 hojas de laurel

1 cucharada sopera de pimienta negra en grano

1 cucharada sopera de sal

1 l de aceite

Ver RECETA BASICA para aceites con hierbas aromáticas (pág. 212).



RECETA BASICA PARA VINAGRES CON
HIERBAS AROMATICAS

Limpiar las hierbas con papel de celulosa, pero SIN LAVARLAS.

Macharlas ligeramente en el mortero, para que suelten la esencia, e ir poniéndolas en un tarro de boca ancha, previamente esterilizado.

Llenar así unas $\frac{3}{4}$ partes del tarro.

Si lleva especias, añadir las sin machacar.

Calentar el vinagre, sin que llegue a hervir, y verterlo sobre ellas.

Tapar herméticamente y tener en un sitio soleado 20 días.

Filtrar y pasar a botellas, poniendo ramitas dentro. Etiquetar, indicando contenido y utilización.

VINAGRE DE SIDRA AL ESTRAGON
(para ensaladas y adobos de salsas)
Para una botella de 1 l

1 l de vinagre de sidra
75 g de estragón fresco
1 limón
3 clavos de especia

Poner el vinagre, sin calentarlo, en un tarro previamente esterilizado.

Machacar ligeramente el estragón y agregarlo al tarro, procurando que el vinagre lo cubra por completo.

Lavar el limón, cepillarlo y secarlo, quitarle la piel y añadirlo al vinagre.

Agregar los clavos.

Tapar herméticamente, y dejar macerar 1 mes, en sitio fresco.

Filtrar y pasar a una botella, poniendo unas ramitas dentro.

Etiquetar indicado contenido y utilización.



VINAGRE A LOS CINCO AROMAS
(para ensaladas, espárragos y vinagretas)
Para una botella de 1 l

1 cucharada de ajedrea fresca o seca
2 ramitas de estragón fresco
3 ramitas de albahaca fresca

1 cucharada de pimienta negra en grano
4 clavos de especia
1 l de vinagre
Un tarro de $\frac{1}{4}$ l

Ver RECETA BASICA para vinagres con hierbas aromáticas (pág. 218).



VINAGRE CON FLORES DE CAPUCHINA (para ensaladas y adobos de salsas para el cordero) Para una botella de $\frac{1}{4}$ l

40 g de flores de capuchina
3 tacitas de vinagre de sidra
2 clavos de especia
2 granos de pimienta blanca
1 diente de ajo
1 chalota (escalonía)

En un tarro, previamente esterilizado, poner el vinagre, las flores, la chalota y el ajo pelados y las especias.

Tapar herméticamente, y agitar un poco para que se mezclen bien, y dejar macerar 2 meses, en sitio fresco y seco.

Filtrar y pasar a una botella.

Etiquetar indicando contenido y utilización.



VINAGRE A LAS HIERBAS (para ensaladas y adobos) Para una botella de 1 l

3 ramitas de romero fresco
3 ramitas de tomillo fresco o seco
3 ramitas de orégano fresco o seco
3 ramitas de hierbabuena fresca
3 ramitas de albahaca fresca
1 limón
2 clavos de especia
1 l de vinagre

Machacar ligeramente las hierbas, e ir las poniendo en un tarro, previamente esterilizado.

Lavar, cepillar y secar el limón, pelar la mitad de la corteza y añadirla a las hierbas. Agregar también los 2 clavos.

En una cazuela esmaltada o de acero inoxidable, calentar el vinagre, sin que llegue a hervir y verterlo sobre las hierbas.

Tapar herméticamente y poner en un sitio soleado durante 20 días.

Filtrar y pasar a una botella, poniendo unas ramitas dentro.

Etiquetar, indicando contenido y utilización.



VINAGRE AL PIMIENTO (para ensaladas y adobos)

Para una botella de 1 l

1 l de vinagre
3 pimientos rojos

Lavar los pimientos, escurirlos y secarlos.

Abriarlos, quitarles el rabillo y las semillas, cortarlos en tiras.

Colocarlos en un tarro, previamente esterilizado.

Poner el vinagre en una cazuela esmaltada o de acero inoxidable, calentarlo, a fuego medio, y cuando rompa a hervir, retirarlo del fuego y verterlo sobre los pimientos.

Tapar herméticamente y dejar reposar 1 mes en un sitio fresco.

Filtrar y pasar a una botella, poniendo alguna tirita de pimiento dentro.

Etiquetar, indicando contenido y utilización.



VINAGRE AL ROMERO (para estofados de cerdo y cordero)

Para una botella de 1 l

6 ramitas de romero fresco
4 ramitas de tomillo fresco o seco
3 hojas de laurel
1 cucharada de pimienta negra en grano
1 l de vinagre

Ver RECETA BASICA para vinagres con hierbas aromáticas (pág. 218).



VINAGRE AL TOMILLO (para escabeches)

Para una botella de 1 l

3 ramitas de tomillo fresco o seco
1 zanahoria en rodajas
6 cebolletas
1 cucharadita de clavo de especia
1 cucharada de pimienta blanca en grano
1 l de vinagre

Ver RECETA BASICA para vinagres con hierbas aromáticas (pág. 218).



VINAGRE DE VIOLETAS

(para salsas y refrescos)

Para una botella de $\frac{1}{2}$ l

50 g de pétalos de violetas

$\frac{1}{2}$ l de vinagre de sidra

Poner los pétalos de violetas en un tarro, previamente esterilizado. Añadir el vinagre, tapar herméticamente y dejar macerar 3 semanas al sol o en sitio caliente. Filtrar y pasar a una botella, poniendo unos pétalos dentro.

Etiquetar indicando contenido y utilización.



VINAGRE AROMATIZADO CON ESPECIAS

(para chutneys, encurtidos de frutas y verduras, escabeches)

Para una botella de 1 l

1 l de vinagre de \bar{v}

1 barra de canela, (6 cm)

1 cucharadita de incienso (se encuentra en herbolarios)

$\frac{1}{2}$ cucharadita de semillas de mostaza

7 clavos de especia

7 granos de pimienta blanca

La fórmula ideal para aromatizar este vinagre consiste en poner en maceración las especias (envueltas en una gasa y atadas), con el vinagre frío en un tarro con tapa

de cristal de cierre hermético y dejar reposar 2 meses en un sitio templado.

La fórmula rápida se prepara poniendo el vinagre con las especias en un tarro, previamente esterilizado (que resista el calor) calentándolo destapado, al baño María, hasta que esté a punto de hervir.

Entonces, se retira del fuego, se deja enfriar 2 horas y ya se puede utilizar. Filtrar y pasar a una botella.

Etiquetar indicando contenido y utilización.





Como se utilizan
Las recetas

Cómo se utilizan

El secado de la fruta, como método de conservación, es una de las técnicas más antiguas que se conocen y debió de descubrirse casualmente hace miles de años cuando el hombre observó que al evaporarse el agua de la fruta, exponiéndola al sol, se concentraban los azúcares naturales y esta transformación evitaba su deterioro.

De esta manera, el excedente de las cosechas, se guardaba para los meses de invierno y podían disponer de distintas frutas durante todo el año.

Las pasas y sus distintas variedades, frutos de la vid, son por su antigüedad las más y mejor conocidas.

Luego están los higos, dátiles, albaricoques, melocotones y ciruelas e incluso las manzanas, peras y plátanos.

Las frutas secas se pueden consumir de muy diferentes formas: al natural, en compotas, tartas, bizcochos, etc., y además se pueden elaborar con ellas deliciosas mermeladas.

Son también ingredientes básicos en numerosos chut-

neys e incluso se preparan con ellas, exquisitos vinos y licores.

Los *frutos secos* son las semillas de árboles y arbustos. Las almendras, castañas, nueces, avellanas y piñones son los más conocidos.

Para formarse, estos frutos secos, precisan mayores reservas alimenticias que la fruta y son, por tanto, muy ricos en proteína y aceites. Contienen también, sales minerales, hidratos de carbono y fibra. Por su buena y fácil conservación y por su agradable sabor, el hombre, desde hace siglos, los utiliza como alimento, realzando con ellos numerosos y distintos platos de carnes, pescados, verduras, salsas y dulces.

Combinándolos con frutas frescas y secas pueden lograrse unas originales fórmulas de mermeladas, chutneys, licores, etc.

ALBARICOQUES SECOS EN AGUARDIENTE

Para 1 tarro de 1 l

350 g de albaricoques secos
2 ½ vasos de aguardiente de orujo (tamaño agua)
1 cucharada de azúcar glas
½ vaina de vainilla
½ vaso de agua

Cortar la vainilla en trocitos de ½ cm aproximadamente.

En un tarro, previamente esterilizado, ir colocando los albaricoques a capas, intercalando los trocitos de vainilla, y agregar el orujo.
Disolver en un cazo, a fuego lento, el azúcar con el agua, hervir suavemente 5 minutos, retirarlo del fuego y dejar enfriar.

Verterlo en el tarro sobre la fruta.
Tapar herméticamente y agitar con cuidado, para que se mezclen bien.

Guardar en un sitio fresco y oscuro.
Esperar 2 meses antes de consumir.

CONFITURA DE ALBARICOQUES SECOS CON FRAMBUESAS

Para 5-6 tarros de 375 g

200 g de albaricoques secos
1 kg. de frambuesas
 $\frac{3}{4}$ kg. de azúcar

En una cazuela esmaltada o de acero inoxidable, colocar las frambuesas, a capas, alternando con el azúcar, y dejarlas en maceración durante 12 horas.

Poner los albaricoques en una cazuela con agua fría que los cubra y calentarlos al fuego suavemente, sin que lleguen a hervir, durante 15 minutos, Sacarlos, escurrirlos y trocearlos finos.

Agregarlos a la cazuela con las frambuesas y cocer a fuego lento durante 30 minutos, aproximadamente.

Verter en tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).



Las frutas y frutos secos

CHUTNEY DE MELÓN CANTALOUPE Y ALBARICOQUES SECOS

(para servir con carnes)

Para 4-5 tarros de 250 g

150 g. de albaricoques secos
1 melón cantaloup mediano
125 g de pasas de Corinto
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de clavo molido
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de nuez moscada molida
1 cucharadita de sal
1 cebolla mediana
1 naranja mediana
Una pizca de jengibre en polvo (en herbolarios)
1 dientes de ajo
 $\frac{1}{4}$ l de vinagre de sidra
200 g de azúcar moreno de caña

Trocear muy finos los albaricoques secos.

Lavar la naranja, cepillándola, secarla y rallar la corteza; partir la naranja, exprimir el zumo y reservarlo.

Partir el melón por la mitad, quitar las pepitas, vaciar y trocear finamente la pulpa; rociarla con el zumo de la naranja.

Pelar y picar muy fina la cebolla.

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver el azúcar con el vinagre a fuego lento añadir los albaricoques, las pasas, la cebolla picada, la ralladura de la naranja, y las especias. Cocer a fuego lento 30 minutos.

Agregar la pulpa de melón troceada y cocer 45 minutos más.

Verter en tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Esperar 6 semanas antes de consumir.



CONFITURA DE CALABAZA CON HIGOS SECOS

Para 3-4 tarros de 375 g

400 g de peras	½ vaina de vainilla
400 g de manzanas	50 g de nueces peladas
800 g de calabaza	150 g de higos secos
800 g de azúcar	1 limón

Pelar las peras y las manzanas, quitarles los corazones y trocearlas.

Pelar la calabaza, quitarle pepitas y filamentos y trocearla.

Poner la fruta y la calabaza troceada en la cazuela para confituras, espolvorear con el azúcar, a capas; añadirle la vainilla, partida a lo largo, cubrir con un paño limpio y dejar macerar al fresco hasta el día siguiente.

Poner entonces la cazuela a fuego lento, remover y dejar cocer, hasta que espese (45 minutos aproximadamente).

Mientras tanto, lavar, cepillar y cortar el limón en rodajas muy finas.

Añadir a la confitura los higos enteros y las nueces un poco troceadas; dejar cocer 15 minutos más, removiendo a menudo.

Colocar en cada tarro, previamente esterilizado, una rodaja de limón en el fondo. Llenar con la confitura; colocar otra rodaja de limón en la superficie de cada tarro, sumergiéndola un poco en el almibar.

Tapar inmediatamente y conservar en un sitio fresco y seco (ver normas básicas de envasado pág. 68).



CASTAÑAS AL AGUARDIENTE

Para 1 tarro de 1 ½ kg.

½ kg de castañas naturales.
125 g de azúcar.
½ l de agua.
¼ l de aguardiente de orujo.

Escoger las castañas grandes. Dar un corte a la piel, en el centro, colocarlas en una cazuela y cubrirlas de agua. Ponerlas al fuego y dejar hervir 2 ó 3 minutos.

Sacarlas de una en una e ir las pelando (hay que pelarlas en caliente).

Ponerlas en una cacerola con agua fría, que las cubra, y cocerlas a fuego suave, hasta que estén tiernas, de 20 a 30 minutos.

Sacarlas con una espumadera, con mucho cuidado, para que no se rompan.

Escurrirlas y colocarlas en un tarro, previamente esterilizado.

En una cazuela, disolver a fuego lento el azúcar con el ½ l de agua, cocer 10 minutos. Dejarlo enfriar.

Mezclarlo luego con el aguardiente de orujo, verterlo sobre las castañas y tapar herméticamente.

Esperar 4 meses antes de consumir.

NOTA: Combinan muy bien con el sorbete de pera.

CREMA DE CASTAÑAS

Para 5-6 tarros de 375 g.

2 kg de castañas.
1 kg de azúcar en terrones (por cada kilo de puré cocido).
1 vaso de agua.
1 vaina de vainilla.
1 hoja de laurel.

Hacer una incisión en la piel de las castañas, todo alrededor, y escaldarlas 5 minutos en agua hirviendo.

Retirar la cazuela del fuego e ir sacando las castañas, a medida que se van a ir pelando.

Ponerlas en una cazuela con agua que las cubra, añadir la hoja de laurel y cocer a fuego lento hasta que se ablanden.

Pasarlas por pasa-purés o triturar en batidora. Ha de quedar el puré muy fino.

Pesar el puré y calcular la misma cantidad de azúcar. Preparar un almibar disolviendo, a fuego lento, el azúcar con el agua (1 vaso de agua por kilo de azúcar). Cocer 5 minutos. Agregar la vainilla. Añadir el puré de castañas, mezclar bien y cocer 15-20 minutos, removiendo constantemente, porque tiende a agarrarse en el fondo.

Retirar la vainilla.

Verter en los tarros, previamente esterilizados y tapar de inmediato. Ver normas básicas de envasado, pág. 68.



MERMELADA DE CIRUELAS PASAS

Para 4 tarros de 375 g.

½ kg de ciruelas pasas.

1 naranja gruesa.

75 g de pasas de Corinto.

60 g de nueces peladas.

600 g de azúcar.

½ cucharadita de clavo molido.

½ cucharadita de canela en polvo.

½ cucharadita de jengibre en polvo.

2 cucharadas soperas de tila.

Preparar una infusión con 1 l de agua y 2 cucharadas soperas de tila, filtrarla y poner en ella las ciruelas a remojo, durante una noche.

Al día siguiente, escurrirlas y quitarles los huesos.

Lavar la naranja, cepillándola, secarla y trocearla (corteza incluida).

Poner las pasas a remojo con agua templada.

Pasar por la trituradora o la batidora las ciruelas deshuesadas y la naranja troceada.

Ponerlas en una cazuela de fondo grueso, al fuego, añadir el azúcar, las pasas escurridas y las especias, remover y cocer a fuego lento hasta que espese.

Añadir entonces las nueces picadas, remover, cocer 5 minutos más.

Verter en tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

MERMELADA DE CIRUELA CON PASAS Y NUECES

Para 4-5 tarros de 375 g.

1 kg de ciruelas damascenas.

1 naranja.

¾ kg de azúcar moreno de caña.

125 g de pasas de Corinto.

125 g de nueces.

Lavar y escurrir las ciruelas, partiéndolas y deshuesarlas. Cocerlas durante unos minutos con una tacita de agua, para que se ablanden. Pasarlas luego por pasa-purés. Lavar la naranja cepillándola, partiéndola y picarla muy fina (corteza incluida).

En una cazuela para confituras, cocer a fuego lento el puré de ciruela con la naranja picada, las pasas, y el azúcar durante 1 hora y media aproximadamente, removiendo a menudo.

Cuando la mermelada espese, añadir las nueces picadas finas y cocer 10 minutos más.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 58).

CIRUELAS PASAS AL AGUARDIENTE

Para 2 tarros de $\frac{3}{4}$ kg.

$\frac{1}{2}$ kg de ciruelas pasas.
1 l de infusión de tila.
20 terrones de azúcar.
Una tacita de agua.
 $\frac{1}{2}$ l de orujo.
1 vaina de vainilla.

Preparar una infusión con 1 l de agua hirviendo y dos cucharadas soperas de tila, filtrarla y poner en ella a macerar las ciruelas durante 24 horas.

Ecurrirlas y colocarlas en un tarro, previamente esterilizado.

Poner en un cazo el agua con el azúcar, disolver a fuego lento y cocer 5 minutos.

Verter este almibar sobre las ciruelas y acabar de llenar con el orujo. Tapar.

Se pueden consumir a los 8 días, pero mejoran si se las deja más tiempo.

NOTA: Combinan muy bien con natillas y con helado de vainilla.

CIRUELAS PASAS AL LICOR

Para 2 tarros de 1 kg.

1 kg de ciruelas pasas.
 $\frac{3}{4}$ kg de azúcar.
1 l de aguardiente de orujo.
1 vaina de vainilla.
1 l de infusión de té (1 l de agua con 4 sobres de té).

Poner las ciruelas en un recipiente de barro vidriado. Preparar una infusión con 1 l de agua hirviendo y 4 so

bres de té y verterlo caliente sobre las ciruelas, procurando que queden bien cubiertas.

Dejar macerar durante una noche.

Al día siguiente, escurrirlas y colocarlas en los tarros, previamente esterilizados, junto con la vaina de vainilla (media en cada tarro).

Echar el orujo en los tarros, procurando que las cubra por completo.

Tapar y dejar reposar en un lugar oscuro y templado, durante 3 semanas.

Al cabo de este tiempo, añadir el azúcar, tapar y agitar un poco, para ayudar a que se disuelva, y guardar nuevamente en un sitio oscuro y templado, 7 meses como mínimo.

Es mejor esperar un año, porque así resultan como las verdaderas al Armagnac.

CIRUELAS PASAS AL VINO TINTO CON COÑAC

Para 1 tarro de 1 kg.

$\frac{1}{4}$ kg de ciruelas pasas.
5 cucharadas de azúcar.
1 vasito de coñac.
1 botella de buen vino tinto.

Lavar las ciruelas, escurrirlas y ponerlas en un tarro, previamente esterilizado; espolvorearlas con 3 cucharadas de azúcar.

Añadir el coñac, tapar y dejar macerar durante 5 días, agitando a menudo.

Al cabo de este tiempo, agregar al tarro, el vino tinto y dos cucharadas de azúcar, tapar y dejar macerar una semana más.

Al fin de la maceración, prensar ligeramente las ciruelas, para extraer el jugo. Filtrarlo, pasarlo a una botella y tapar. Tomar como licor.

Dejar las ciruelas en el tarro, con un poco de vino, para poderlas utilizar en macedonias, salsas, etc.

CHUTNEY DE CIRUELAS PASAS CALIFORNIANO

(para pavo y carnes de ave)

Para 4-5 tarros de 250 g

125 g de ciruelas pasas
1 ½ vaso de vinagre (tamaño agua)
½ kg de azúcar moreno de caña
1 cucharadita de mostaza en polvo
½ cucharadita de canela en polvo
Una pizca de cayena en polvo
½ cucharadita de sal
½ kg de manzanas
150 g de pasas de Corinto
1 cebolla mediana
¼ kg de tomates

Poner las ciruelas en un cazo, cubrirlas con agua y cocerlas 10 minutos, sacar, escurrir, quitar los huesos y partirlas en trozos pequeños.

Pelar, quitar los corazones y trocear las manzanas.

Pelar, quitar las pepitas y rallar los tomates.

Pelar y picar finamente la cebolla.

Poner en una cazuela esmaltada o de acero inoxidable, el vinagre con el azúcar y las especias y cocer suavemente 10 minutos.

Añadir las manzanas, ciruelas, pasas, cebolla, tomates y la sal.

Cocer a fuego lento, removiendo a menudo, hasta que espese (de 45 a 60 minutos).

Verter en tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Esperar 1 mes antes de consumir.



CHUTNEY DE FRUTAS SECAS

(para servir con carnes de ave, especialmente de pavo)

Para 7-8 tarros de 250 g

200 g de ciruelas pasas
100 g de albaricoques secos
100 g de orejones
100 g de dátiles glaseados
100 g de pasas sultanas
200 g de cebollas
200 g de manzanas
2 dientes de ajo
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de cilantro en polvo
½ cucharadita de clavo en polvo
½ cucharadita de cayena en polvo
½ cucharadita de mostaza en polvo
600 g de azúcar moreno de caña
½ l de vinagre

Preparar una infusión de tila, con 1 l de agua hirviendo y 2 cucharadas soperas de tila, filtrarla, y en caliente poner en remojo las ciruelas, albaricoques y orejones durante 24 horas.

Deshuesar los dátiles, escurrir las ciruelas, albaricoques y orejones y junto con los dátiles, triturarlos en la picadora.

Pelar, quitar los corazones y rallar las manzanas. Pelar y picar finamente las cebollas y los ajos.

En una cazuela amplia, esmaltada o de acero inoxidable, disolver a fuego lento, el vinagre con el azúcar, añadir las especias; luego la cebolla, ajos, pasas y dejar cocer suavemente 10 minutos.

Agregar las frutas secas trituradas y las manzanas.

Cocer a fuego lento, removiendo a menudo, hasta que espese, 30 minutos aproximadamente.

Verter en tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Esperar un mes antes de consumir.

FRUTAS SECAS AL LICOR

Para 1 tarro de 1 kg

- 1/4 l de Ron o Whisky
- 8 terrones de azúcar
- 1 tacita de agua
- 1/2 l de té (1/2 l de agua con 2 sobres de té)
- 35 g de pasas de Corinto
- 1/2 kg de ciruelas pasas
- 125 g de albaricoques secos
- 200 g de higos secos
- 35 g de nueces peladas

Preparar 1/2 l de infusión de té, filtrarla y poner a remojo en ella, durante una noche, las ciruelas pasas y los albaricoques secos.

Al día siguiente, escurrirlos y ponerlos a capas, en un tarro previamente esterilizado, alternándolos con las pasas, higos y nueces.

En un cazo, disolver a fuego lento, los terrones de azúcar con el agua, cocer 5 minutos, retirar del fuego y dejar enfriar, mezclarlo con el Ron o Whisky.

Verter en el tarro, sobre las frutas secas, tapar herméticamente, y dejar macerar 2 semanas, como mínimo, antes de consumir.

NOTA: Combinan muy bien con helados y sorbetes.



PURÉ DE MANZANA AL CARAMELO CON PASAS

Para 2-3 tarros de 375 g

- 1/4 kg de manzanas reinetas
- 1/2 kg de azúcar de cuadradillo
- 100 g de pasas sultanas
- 2 cucharadas soperas de ron

Calentar en un cazo 2 vasos de agua; cuando hierva, echar las pasas, retirar del fuego y añadir el ron. Tapar.

Dejar en maceración durante 1 hora.

Lavar las manzanas, partirlas en trozos, quitando corazón y pepitas y ponerlas a cocer con 1/2 vaso de agua hasta que estén blandas. Pasar luego por pasa-purés.

Poner en la cazuela para confituras el azúcar con una pizca de agua y hacer un caramelo. Cuando empiece a tomar color, añadir el puré de manzana y las pasas escurridas.

Cocer a fuego lento hasta que espese.

Verter en tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).



MERMELEDA DE MELOCOTON CON NARANJAS Y NUFES

Para 4-5 tarros de 375 g

- 1 1/4 kg de melocotones
- 2 naranjas medianas
- 1 limón mediano
- 1 kg de azúcar
- 1/4 l de agua
- 100 g de nueces peladas

Lavar y cepillar las naranjas y el limón. Secarlos y rallar finamente las cortezas. Quitar el resto de piel blanca y trocear la pulpa.

Pelar y trocear los melocotones, quitarles el hueso. Triturar en la batidora los melocotones y la pulpa de las naranjas y el limón.

Ponerlos en la cazuela de confituras, añadir el agua y la ralladura de las naranjas y el limón.

Poner la cazuela a fuego lento y añadir poco a poco el azúcar removiendo para que se disuelva.

Cocer lentamente durante 45 minutos. Añadir las nueces picadas y cocer 10 minutos más.

Verter en tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).



MERMELADA DE MANZANAS CON NUECES, DATILES Y GERANIO AROMÁTICO

Para 3-4 tarros de 375 g

1 kg de manzanas
100 g de nueces peladas
250 g de dátiles glaseados
4 cucharadas de zumo de limón
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar
6 hojas grandes de geranio aromático

Pelar y trocear las manzanas, quitando corazón y pepitas.

Ponerlas en la cazuela de confituras, rociándolas con el zumo de limón, alternando a capas con el azúcar y las hojas de geranio. Tapar con un paño limpio y dejar en maceración 12 horas.

Pasado este tiempo, poner la cazuela a fuego lento, añadir $\frac{1}{2}$ vaso de agua y cocer 20 minutos.

Retirar las hojas de geranio y triturar con batidora de mano.

Deshuesar los dátiles y picarlos junto con las nueces. Agregar los dátiles y las nueces picadas, remover y cocer 15 minutos más.

Verter en tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).



MERMELADA DE ZANAHORIA CON PIÑONES AL WHISKY

Para 2-3 tarros de 375 g

$\frac{1}{2}$ kg de zanahorias
Azúcar
1 vaso de agua
1 cucharada sopera de piñones
 $\frac{1}{2}$ d. de whisky, media tacita

Raspar las zanahorias, enjuagarlas, cortarlas en rodajas y cocerlas hasta que se ablanden (25 minutos aproximadamente).

Sacarlas, escurrirlas y pasarlas por la batidora.

Pesar el puré obtenido y pesar la misma cantidad de azúcar.

Preparar un almíbar disolviendo, a fuego lento, el azúcar con el agua, en la cazuela para confituras. Cocer 10 minutos.

Añadir entonces el puré de zanahorias, mezclar y cocer a fuego lento 20 minutos.

Cinco minutos antes de terminar la cocción, añadir los piñones y el whisky. Remover mezclando.

Verterlos en tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).



Los frutos silvestres



Descripción
Las recetas

El campo está lleno de vida y la Naturaleza nos ofrece gratuitamente, durante todo el año, los frutos y bayas de las plantas silvestres comestibles, con las que se pueden preparar insólitas y exquisitas mermeladas y licores. Condición previa y principal es, lógicamente, el conocimiento de las plantas.

Actualmente, hay libros en los que se da la descripción detallada, con fotografías en color, de cada una de las plantas silvestres que se encuentran en la flora ibérica.

No obstante, en caso de duda, la medida más sabia es abstenerse de utilizar la planta.

No se deben recoger los frutos silvestres que crecen en los márgenes de las carreteras muy frecuentadas, porque estarán contaminados por las emanaciones de combustible.

Cuando se sale en busca de frutos silvestres, una medida prudente es ir provisto de guantes, tijeras de podar, buen calzado y una cesta abierta y con papel en el fondo, para ir dejando en ella los frutos.

No se debe arrancar mucha cantidad de frutos o bayas de la misma planta; hay que respetarla y asegurar su supervivencia.

Los frutos maduran escalonadamente, por tanto hay que coger los que están en su punto de sazón y evitar un acaparamiento inútil.

Las recetas que siguen se refieren a las plantas silvestres más conocidas: moras, endrinas, escaramujo, majuelas, madroños, enebro y arándanos.

Arándano

Nombre botánico: *Vaccinium Myrtillus*.

En castellano: Arándano.

En otras lenguas: Mirtilo, Arando, Mirtil, Avajonera, Ahabia.



Arándano

El arándano es una mata baja, de 45 cm de altura aproximadamente, de hoja caduca, que crece en estado silvestre aunque en ocasiones se encuentra como planta cultivada.

Florece en mayo y sus frutos, bayas redondeadas de 7 a 9 mm de diámetro son muy ricos en vitamina C; maduran entre julio y septiembre y tienen un color negro-azulado, recubierto por una fina pelusilla gris.

Tiene propiedades astringentes y antisépticas.

Crece en tierras ácidas, en los bosques y brezales de la zona centro y de la zona norte de nuestro país.

CONFITURA DE ARANDANOS

Limpiar los arándanos, retirando las hojas, tallos, etc.

Lavarlos en un colador, pasándolos por agua fría.

Pesarlos y calcular $\frac{1}{4}$ k de azúcar por cada kilo de arándanos. Poner en la cazuela para confituras, 1 vaso de agua por cada $\frac{1}{2}$ k de azúcar. Disolver a fuego lento y preparar un almíbar a punto de bola (ver pág. 119).

Añadir entonces los arándanos y cocer lentamente, removiendo con cuidado, durante 25-30 minutos.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

JALEA DE ARANDANOS

((para servir con carnes de caza))

Limpiar los arándanos quitando las hojas, tallos, etc.

Lavarlos en un colador, pasándolos por agua fría.

Ponerlos en la cazuela para confituras, a fuego lento, y aplastarlos con la espumadera para que vayan soltando el jugo.

Cuando rompa a hervir, retirar del fuego, pasar por filtro de tela prensando ligeramente y recoger el jugo.

Calcular $\frac{1}{4}$ k de azúcar por cada litro de jugo obtenido.

Poner en la cazuela para confituras, 1 vaso de agua por cada $\frac{1}{2}$ k de azúcar.

Disolver a fuego lento y preparar un almíbar a punto de bola (ver pág. 119).

Añadir el jugo de los arándanos y cocer hasta que la jalea esté en su punto (ver pág. 66).

Verter en los tarros, previamente esterilizados, dejar enfriar y tapar (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

Endrina

Nombre botánico: *Prunus Spinosa*.

En castellano: Endrina.

En otras lenguas: Arañón, Abrunheiro, Prunýo, Elorri Beltza.



Endrina.

El endrino —antepasado de las ciruelas— es un arbusto con espinas como estiletes, que florece en marzo-abril

antes de que nazcan las hojas y cuyos frutos maduran hacia el final del verano o principios de otoño.

Estos frutos, llamados endrinas, pueden ser de dimensiones variables, entre 8 y 15 mm, pero siempre redondos y de un color azul muy oscuro, casi negro.

Con ellos se prepara, entre otros, el conocido licor «Pacharán». Crece en las montañas poco elevadas y en laderas y ribazos de casi todo el país, siendo menos frecuente encontrarlo hacia al Sur.

JALEA DE ENDRINAS Y MANZANAS

(para servir con carnes de cordero)

Para 4-5 tarros de 250 g.

400 g de endrinas.

400 g de manzanas.

1 l de agua.

400 g de azúcar.

Lavar las endrinas y las manzanas, escurrirlas.

Ponerlas en una cazuela amplia, cubrirlas con el agua y llevarlas al fuego, cociéndolas suavemente hasta que se deshagan, (aplastándolas de vez en cuando con una cuchara de madera) durante 20 ó 30 minutos.

Filtrar por tamiz de tela durante una noche.

Medir el líquido obtenido y por cada 3 vasos de líquido, añadir 400 g de azúcar.

Poner todo en un cazo y cocer, a fuego medio, durante 30 ó 40 minutos.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, dejar enfriar y tapar (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

PACHARÁN (Licor de endrinas)

Para 1 l de licor

1 l de anís dulce (no $\frac{3}{4}$ de anís dulce y $\frac{1}{4}$ de anís seco, si gusta más seco)
1 kg de endrinas

En un tarro de litro y cuarto, previamente esterilizado, poner el anís y las endrinas.

Tapar herméticamente y dejar macerar, como mínimo 6 meses, en un sitio fresco y oscuro, dándole vuelta al tarro de vez en cuando.

Filtrar por tamiz de tela y pasar a botellas.

Servir frío o con hielo.

LICOR DE ENDRINAS AL KIRSCH

Para 1 $\frac{1}{2}$ l de licor

$\frac{1}{2}$ kg de endrinas
1 botella de Kirsch
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar
1 vaso de agua

Coger las endrinas, después de las primeras heladas.

Dejarlas secar un día, extendiéndolas sobre un papel.

Triturarlas y ponerlas en un tarro con el Kirsch.

Dejar macerar 5 semanas en un sitio oscuro.

Al cabo de ese tiempo, disolver en un cazo, el azúcar con el agua, cocer a fuego lento, durante 5 minutos, dejar enfriar.

Filtrar la maceración de las endrinas por un tamiz de tela, y añadir el almíbar frío.

Poner en botellas, tapar y dejar reposar un mes antes de consumir.

Nombre botánico: *Juniperus Communis*.

En castellano: Enebro.

En otras lenguas: Xenebro, Ginebre, Ginebró, Ipar Epurua.



Enebro.

El enebro común es un arbusto o pequeño arbolito, siempre verde, con hojas aciculares y punzantes.

Sus bayas, muy aromáticas, que tardan 3 años en madurar, tienen un ligero sabor a pino. Primero son verdes, un año después azuladas y por último negras, cubiertas por un ligero polvillo gris.

Por sus muchas propiedades medicinales (es un estimulante renal) y por sus aplicaciones culinarias, fue considerada desde la antigüedad como una planta mágica.

Sus bayas o nebrinas se emplean en la destilación de la Ginebra.

Los preparados de enebro no deben tomarse durante el embarazo, ni en caso de inflamación renal.

Crece en las montañas de gran parte del país, desde los Pirineos hasta Sierra Nevada.

LICOR DE ENEBRO (1.ª fórmula)

Para 1 $\frac{1}{4}$ l de licor

1 l de aguardiente de orujo
100 g de bayas de enebro verdes
 $\frac{1}{2}$ limón
1 barrita de canela, (6 cm)
 $\frac{1}{4}$ kg de azúcar
1 tacita de agua

Lavar las bayas de enebro, escurrirlas y ponerlas en un tarro, previamente esterilizado.

Lavar, cepillar y secar el medio limón, cortarlo en rodajas finas y agregarlo al tarro con la barrita de canela.

Añadir el orujo.

Tapar herméticamente y dejar macerar 2 meses.

Al cabo de ese tiempo, disolver en un cazo, el azúcar con el agua, a fuego lento, cocer 5 minutos.

Retirar del fuego y dejar enfriar.

Pasar la maceración de orujo y enebro por tamiz de tela, y mezclar con el almíbar frío.

Poner en botellas, tapar y dejar reposar 2 semanas antes de consumir.

Debe servirse muy frío.

LICOR DE ENEBRO (2.ª fórmula)

Para 1 l de licor

2 puñados de bayas de enebro verdes (100 g aproximadamente)
 $\frac{1}{4}$ l de aguardiente de orujo
 $\frac{1}{2}$ limón
 $\frac{1}{4}$ kg de azúcar
1 vaso de agua
Media cucharadita de graños de anís
1 vaina de vainilla
Un trocito pequeño de canela en rama (3 cm)

Lavar, cepillar y secar el limón.

Lavar las bayas de enebro, escurrirlas y ponerlas en un tarro, previamente esterilizado.

Añadir el orujo y el medio limón cortado en rodajas finas.

Dejar en infusión 3 días y después filtrarlo por tamiz de tela.

Disolver en un cazo el azúcar con el agua, a fuego lento, cocer 5 minutos y dejar enfriar. Mezclar con el orujo filtrado.

Ponerlo nuevamente en el tarro y agregar el anís, la vainilla y la canela. Tapar y dejar macerar 1 mes.

Al cabo de ese tiempo, filtrar nuevamente y pasar a una botella; taparlo.

Debe servirse muy frío.

VINO DE ENEBRO

Para 1 l de vino

1 l de vino blanco seco
 100 g de bayas de enebro verdes
 100 g de azúcar en terrones

Machacar las bayas de enebro en una picadora.

Disolver el azúcar en el vino, poner en un tarro, previamente esterilizado, e incorporar las bayas de enebro trituradas.

Tapar y dejar reposar 3 semanas en un lugar oscuro.

Al cabo de ese tiempo filtrar por tamiz de tela y pasar a una botella; tapar.

Debe servirse frío.

Escaramujo

Nombre botánico: Rosa Canina.

En castellano: Rosal silvestre.

En otras lenguas: Agavanza. Gavarrera. Roser bosca. Arkakaratsa.



Escaramujo.

Su nombre botánico le viene dado, por los agujones de los que está armado, cuya forma recuerda la de los colmillos de los canes.

En la Edad Media se creía que la raíz de esta planta curaba las mordeduras de los perros rabiosos.

El rosál silvestre, es un arbusto sarmentoso de 1 a 3 m de altura que florece en verano y produce, una vez maduras, sus flores, unos frutos rojizos y ovalados, llamados escaramujos.

Estos frutos hay que cogerlos cuando alcanzan su plena madurez (principio del otoño).

Tienen propiedades antiescorbúticas por su extraordinaria riqueza en vitamina C.

Crece en los setos y ribazos y en las montañas poco elevadas de todo el país.

SIROPE DE ESCARAMUJO (ROSAL SILVESTRE)

(para combinar con helados o postres y para refrescos)

Para 3-4 tarros de 250 g.

½ kg de bayas de escaramujo.

4 vasos de agua.

400 g de azúcar.

Lavar las bayas, escurrirlas y triturarlas en picadora.

Ponerlas en una cazuela con el agua y cocerlas durante 30 minutos. Filtrar por tamiz de tela, durante una noche.

Al día siguiente, medir el líquido obtenido y para 3 vasos de líquido, añadir 400 g de azúcar.

En una cazuela de fondo grueso, disolver a fuego lento el azúcar con el líquido y cocer suavemente durante 30 minutos.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

JALEA DE BAYAS DE ESCARAMUJO (ROSAL SILVESTRE)

Para 3 tarros de 375 g.

400 g de bayas de rosál silvestre.

400 g de manzanas ácidas.

6 vasos de agua.

Zumo de 1 limón.

400 g de azúcar.

Lavar las bayas de rosál silvestre, escurrirlas y partirlas por la mitad a lo largo.

Ponerlas a cocer con 4 vasos de agua durante 30 minutos, a fuego muy suave.

Lavar las manzanas, partirlas y trocearlas, sin vaciarlas ni pelarlas.

Ponerlas a cocer, aparte, con 2 vasos de agua, durante 30 ó 40 minutos, hasta que se ablanden.

Unir las bayas y las manzanas. Filtrar por tamiz de tela durante una noche.

Al día siguiente, medir el jugo obtenido y por cada 3 vasos de líquido, poner 400 g de azúcar. Añadir el zumo de limón.

Pasar todo a una cazuela de fondo grueso y cocer a fuego lento, removiendo a menudo, durante 1 hora.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, dejar enfriar y tapar (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

MERMELADA DE ESCARAMUJO

(ROSAL SILVESTRE)

Para 2-3 tarros de 375 g.

1 kg de bayas de escaramujos muy maduras (color rojo oscuro).

Azúcar (según el peso del puré).

1 l de vino blanco.

1 limón.

Lavar las bayas, escurrirlas, cortar un poco de la base y de la punta y ponerlas con el vino blanco, en un recipiente de barro vidriado.

Dejarlas en maceración, en sitio fresco, durante 4 días, aplastándolas de vez en cuando.

Al cabo de ese tiempo, pasarlas por pasa-purés o tamiz de agujeros finos, para que no quede ningún residuo.

Pesar el puré obtenido y añadir el mismo peso de azúcar, poniéndolo todo junto en una cazuela de fondo grueso, al fuego.

Lavar, cepillar y secar el limón. Rallar la piel y exprimir el zumo. Agregarlo a la cazuela y cocer suavemente durante 1 hora aproximadamente.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

MERMELADA DE ESCARAMUJO CON MANZANAS Y NARANJAS

Para 3-4 tarros de 375 g.

$\frac{3}{4}$ kg de manzanas.

100 g de bayas de escaramujo (rosal silvestre).

Zumo de 3 naranjas.

Azúcar (según el peso del puré).

$\frac{1}{4}$ l de agua.

Lavar las bayas, escurrirlas, secarlas y trocearlas. Envolverlas en una gasa y atar como un paquete.

Lavar y trocear las manzanas, sin pelarlas ni vaciarlas, y ponerlas en una cazuela de fondo grueso, con el zumo de las naranjas y $\frac{1}{4}$ l de agua. Añadir la bolsita de gasa con las bayas y cocer a fuego lento, hasta que se deshagan las manzanas, 30 ó 40 minutos.

Quitar el paquetito de gasa con las bayas y pasar el resto de pulpa por pasa-purés de agujero fino.

Pesar el puré obtenido y añadir el azúcar, en la proporción de 800 g de azúcar por cada kilo de puré.

Poner de nuevo en la cazuela y cocer a fuego lento, hasta que espese, 30 ó 40 minutos.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado, pág. 68).

Madroño

Nombre botánico: *Arbustus Unedo*.

En castellano: Madroño.

En otras lenguas: Erbedo, Albedro, Arboç, Gurbitzia.



Madroño.

El madroño es un arbusto que, en condiciones favorables, puede tener el porte de un árbol.

Sus hojas son perennes y verdes. Las flores, en forma de campanillas diminutas, forman ramilletes terminales y aparecen, según las zonas, a finales de verano o principios de otoño.

Los frutos, que tardan un año en madurar, son redondos, granulados y de un color rojo que va oscureciendo a medida que alcanzan su madurez. Si se comen en exceso pueden emborrachar, por su contenido en alcohol. Es posible que la palabra latina «Unedo», de su nombre botánico, signifique que no se debía comer más de uno.

Crece en los bosques de encinas o alcornoques, en las montañas poco elevadas y en los barrancos de las zonas del litoral.

LICOR DE MADROÑOS

Para 1 ½ l de licor.

1 kg de madroños.
1 l de aguardiente de orujo.
½ kg de azúcar.
¼ l de agua.

Lavar y escurrir los madroños, secarlos sobre un paño de cocina o papel de celulosa.

Disolver en un cazo el azúcar con el agua, a fuego lento, cocer 5 minutos y dejar enfriar.

Poner los madroños en un tarro, previamente esterilizado.

Mezclar el orujo con el almíbar frío y verter sobre los madroños.

Tapar herméticamente y guardar en un sitio oscuro y seco, como mínimo 6 meses (está mejor al año).

Filtrar y poner en botellas.

Nombre botánico: *Mahonia Aquifolium*.



Mahonia

Este arbusto, que se utiliza como planta de jardín, tiene hojas verdes perennes que se vuelven rojizas o púrpuras en otoño.

Flotece en primavera, en forma de panículos amarillos, muy decorativos, que luego se transforman en pequeños racimos de frutos negro-azulados, parecidos a las uvas.

Con el jugo de estos frutos se prepara una jalea que combina perfectamente con los platos de caza.

JALEA DE BAYAS DE MAHONIA

(para servir con carnes de caza)

Para 3-4 tarros de 250 g

$\frac{1}{2}$ kg de bayas de mahonia
 $\frac{1}{2}$ l de agua
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar

Lavar los racimos de bayas, escurrirlos y desgranarlos.
 Ponerlos a cocer con el agua, en un cazo, durante 5 minutos, aplastándolos, al mismo tiempo, con un cucharón de madera.

Pasar por pasa-purés y luego por un colador fino.

Poner el líquido obtenido en una cazuela de fondo grueso, añadir el azúcar y cocer a fuego lento, durante 30 minutos, removiendo a menudo.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, dejar enfriar y tapar (ver normas básicas de envasado pag. 68).

Nombre botánico: *Crataegus Monogyna*

En castellano: Espino blanco

En otras lenguas: Estrípeiro, Elorri Zuria, Arç blanc, Mallola.



Majuela

El Majuelo o Espino Albar, es un arbusto cuyo porte varía, desde un aspecto de matorral al de un airoso arbolito.

Florece en primavera-verano y madura sus frutos de agosto en adelante.

Las majuelas fueron alimento del hombre prehistórico y, en la Edad Media, se le atribuían al majuelo poderes sobrenaturales y lo consideraban como un símbolo de fertilidad.

Tiene propiedades reguladoras de la circulación sanguínea y tonifica el corazón.

Crece en las laderas de las montañas y en los ribazos de casi todo el país.

JALEA DE MAJUELAS (ESPINO BLANCO)

(para servir con carnes frías y con queso tierno)

Para 2-3 tarros de 250 g

$\frac{1}{2}$ kg de majuelas

1 l de agua

400 g de azúcar

El zumo de 2 limones

Lavar las majuelas y ponerlas a cocer con el agua, en una cazuela, a fuego lento 1 hora. Aplastarlas con frecuencia para que se vayan deshaciendo.

Filtrar por tamiz de tela durante una noche.

Al día siguiente, medir el líquido obtenido y por cada 3 vasos de líquido, poner 400 g de azúcar y el zumo de 2 limones.

Cocer en una cazuela de fondo grueso, a fuego lento, durante 1 hora.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, dejar enfriar y tapar (ver normas básicas de envasado pág. 68).

JALEA DE MAJUELAS CON FRAMBUESAS

Para 4-5 tarros de 375 g

1 kg de majuelas

$\frac{1}{2}$ kg de frambuesas

Azúcar (según peso del jugo)

Lavar las bayas de las majuelas.

Cocerlas con agua que las cubra hasta que vayan abriendo.

Pasarlas a un tamiz de tela, dejándolas escurrir durante una noche.

Pesar el jugo obtenido, y calcular la misma cantidad de azúcar.

Ponerlo todo en una cazuela de fondo grueso y cocer de 20 a 30 minutos, a fuego lento.

Mientras tanto, triturar las frambuesas en la batidora y pasarlas después por un colador fino, añadir este jugo a lo anterior y cocer 5 minutos.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, dejar enfriar y tapar (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Mora o zarzamora

Nombre botánico: *Rubus fruticosus*
En castellano: Mora o Zarzamora
En otras lenguas: Amora, Mora, Maruga



Zarzamora o mora

La zarza es un arbusto sarmentoso, conocido y apreciado desde tiempos remotos.

Los frutos silvestres

273

El fruto es la zarzamora, constituida por numerosos frutículos negros y jugosos.

Las moras maduran en verano, pasando paulatinamente del color verde al rojo y después al negro, cuando están muy maduras.

Tiene propiedades astringentes.

Crece en los torrentes, ribazos, setos, etc., de todo el país.

MERMELADA DE MORAS

Para 3-4 tarros de 375 g

$\frac{1}{2}$ kg de moras
Azúcar (según peso del puré)
1 vaso de agua
1 limón

Lavar las moras, escurrirlas.

Ponerlas en una cazuela con el vaso de agua y calentarlas al fuego, durante 5 minutos, aplastándolas al mismo tiempo con una cuchara de madera.

Triturarlas en batidora y pasar por pasa-purés o colador fino.

Pesar el puré obtenido y calcular la misma cantidad de azúcar.

Poner en una cazuela de fondo grueso y añadir el zumo de limón, cocer a fuego lento, durante 45 minutos aproximadamente, removiendo a menudo.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

LICOR DE MORAS (1.ª fórmula)

Para $\frac{3}{4}$ l de licor

$\frac{1}{4}$ kg de moras
200 g de azúcar
 $\frac{1}{4}$ l de aguardiente de uva

Lavar las moras, escurrirlas y ponerlas en un recipiente de barro vidriado, espolvoreándolas con el azúcar.

Tapar y dejar macerar en un sitio fresco 3 días.

Pasado este tiempo, triturarlas un poco y pasarlas por pasa-purés para sacar el máximo de jugo.

Poner el jugo en un tarro, previamente esterilizado. Añadir el orujo, tapar herméticamente y dejar reposar un mes.

Filtrar por tamiz de tela, y pasar a una botella, tapar.

LICOR DE MORAS (2.ª fórmula)

Para 1 ½ l de licor

1 l de aguardiente de orujo

½ kg de moras

½ kg de azúcar

1 vaso de agua

1 barra de canela

Disolver el azúcar con el agua, en un cazo, a fuego lento, cocerlo 5 minutos, retirarlo del fuego y dejar enfriar.

Pasarlo a un tarro, previamente esterilizado.

Añadir el orujo y remover mezclándolo.

Agregar las moras y la canela.

Tapar herméticamente y dejar 3 meses en maceración.

Al cabo de ese tiempo, filtrar, poner en botellas y tapar.

MERMELADA DE MORAS Y MANZANAS

Para 3 tarros de 375 g

½ kg de moras

½ kg de manzanas de asar

Azúcar (según peso del puré)

1 limón

Lavar las moras, escurrirlas, triturarlas en la batidora y pasarlas por pasa-purés.

Lavar el limón.

Pelar las manzanas, cortarlas en trozos, quitando el corazón y las pepitas, y cocerlas en un poco de agua hasta que se ablanden (10 ó 15 minutos). Pasarlas por pasa-purés.

Unir el puré de moras y el de manzanas, pesarlo y pesar la misma cantidad de azúcar, o si gusta menos dulce, 800 g de azúcar por kg de puré.

Ponerlo todo junto en una cazuela de fondo grueso, a fuego lento, añadiéndole el zumo de limón y la corteza. Cocer media hora aproximadamente, removiendo a menudo. Retirar la corteza del limón.

Llenar los tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

SALSA AGRIDULCE DE MORAS Y MANZANAS (para servir con carnes de caza)

Para 5-6 tarros de 250 g

½ kg de moras

1 kg de manzanas

¼ l de vinagre de sidra

½ kg de azúcar moreno de caña

1 limón

½ cucharadita de clavo molido

½ cucharadita de canela molido

½ cucharadita de nuez moscada molido

Lavar y cepillar el limón.

Lavar las moras y escurrirlas; pasarlas por licuadora o triturarlas y pasarlas por pasa-purés fino.

Pelar las manzanas, vaciar el corazón, trocearlas y cocerlas con un vasito de agua, durante 15 minutos, a fuego lento. Pasarlas por pasa-purés y unir las al puré de moras.

En una cazuela amplia, esmaltada o acero inoxidable, disolver el azúcar con el vinagre, a fuego lento. Añadir las especias, la corteza de limón y el zumo.

Agregar el puré de manzana y de moras, y cocer, a fuego lento, durante una hora, removiendo a menudo. Sacar la corteza de limón.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Nombre botánico: *Sambucus Nigra*
 En castellano: Saúco
 En otras lenguas: Sabugueiro, Biciteiro, Saucquer,
 Sauc, Intsus Beltza.



Sauco (B. J. 1963).

El saúco es un arbusto de 2 a 4 m de altura, con hojas grandes de color verde oscuro, que florece entre abril y

mayo y produce luego, entre agosto y octubre, unos racimos de bayas, que están negras cuando alcanzan su completa madurez.

Es muy importante no confundir el Sauco con el Yezgo (*Sambucus Ebulus*) porque éste es tóxico.

Existen muchas leyendas en torno al sauco en las que a sus flores se les atribuyen virtudes excepcionales y poderes mágicos si se cogen en la noche de San Juan.

El jugo de sus frutos es depurativo.

Crece el sauco en las orillas de los arroyos y en los setos y ribazos de todo el país, especialmente en la mitad norte.

Además de encontrarse en estado silvestre, es una planta que también se cultiva. Los conquistadores españoles la llevaron a América y allí está aclimatada incluso en las alturas de los Andes.

CONFITURA DE BAYAS DE SAUCO Y CIRUELAS

Para 4-5 tarros de 375 g

600 g de bayas de sauco
600 g de ciruelas rojas (poco maduras)
1 1/2 vaso de agua
1 1/4 kg de azúcar

Lavar los racimos de sauco, escurrirlos y desgranarlos.

Poner las bayas, con un vaso de agua, en un cazo al fuego, y cocer hasta que estén reducidas a pulpa.

Filtrar por tamiz de tela durante una noche.

Al día siguiente, lavar las ciruelas, partirlas y des-husarlas.

En una cazuela de fondo grueso, poner el jugo de sauco filtrado, con el azúcar, disolver a fuego lento y añadir las ciruelas.

Cocer suavemente durante 15 ó 20 minutos.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

MERMELADA DE SAUCO

Para 3-4 tarros de 375 g

2 kg de bayas de sauco
1 1/2 kg de azúcar
2 limones

Lavar los racimos de sauco, escurrirlos y desgranarlos.

En un recipiente esmaltado o de barro vidriado, poner a capas las bayas de sauco y el azúcar, y dejar macerar durante 12 horas, removiendo 2 ó 3 veces, durante este tiempo.

En una cazuela de fondo grueso, poner las bayas y el azúcar al fuego, añadir el zumo de los 2 limones y dejar cocer a fuego lento, durante 45 minutos aproximadamente, hasta que espese.

Verter en los tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pág. 68).

Licores y bebidas de frutas
Frutas en aguardiente



Historia de los licores.

El alcohol-El azúcar-La fruta.

Normas básicas para preparar Licores y Frutas en aguardiente.

Utensilios necesarios.

Utilización de los Licores y Frutas en aguardiente.

Las recetas.

Su historia

Desde tiempos remotos, el hombre conocía la técnica para obtener licores por fermentación de distintas plantas o frutas.

El arte de destilar lo descubrieron probablemente en el Egipto antiguo, pero lo practicaban tan sólo con plantas aromáticas para utilizarlas en cosmética.

La destilación alcohólica no se conoció hasta principios de la Edad Media cuando los árabes, por medio del alambique, consiguieron destilar el vino y a este espíritu del vino le llamaron «al-kohól» porque lo comparaban con un polvo finísimo de antimonio, obtenido por sublimación o destilación, con el que las mujeres orientales se maquillaban los ojos.

Pasando el tiempo, este destilado del vino, transparente como el agua, pero que podía arder en contacto con el fuego y que «quemaba» la garganta al beberlo, empezó a llamarse «AGUARDIENTE».

En Europa, a finales del siglo XIII y a comienzos del

XIV, Arnaldo de Vilanova, físico de Pedro III de Aragón y Raimundo Lulio, filósofo y alquimista, nombraban en sus escritos al destilado del vino como «agua-vitae» porque creían haber encontrado un elixir de vida, emanado de la Divinidad.

Durante el Renacimiento, como la fabricación de licores por destilación era muy costosa, surgieron fórmulas para preparar licores por maceración de frutas, flores o hierbas, con azúcar y aguardiente quemado, a los que llamaron «rossoli» porque la fórmula, de origen italiano tenía, entre otros ingredientes, pétalos de rosas.

Más adelante, en el siglo XVIII, a la maceración de frutas y especias con alcohol le llamaron «ratafías».

Esta palabra parece estar compuesta por la frase en latín «pax rata fiat» —la paz está sellada o acordada—, y nos da a entender que con esta bebida se celebraba la firma de un tratado de paz.

En el transcurso de los siglos, con el perfeccionamiento de los métodos de destilación, surgieron en muchos países aguardientes y licores de gran calidad: el coñac, el whisky, el jerez, la ginebra, por nombrar sólo los más conocidos.

La historia del alcohol y de los licores, envuelta en el halo misterioso de la destilación, sigue atrayéndonos e impulsándonos a probar la preciosa «alquimia» de su transformación.

Estos licores hechos en casa nos ofrecen: el aliciente de observar su cambio de color durante la maceración; la satisfacción de ofrecerlos a nuestros amigos —en nuestra casa, o como regalo cuando vamos invitados— y el placer de saborearlos durante una agradable reunión o al final de una inolvidable comida.

El arte de preparar los licores, tiene que ir acompañando por la «gracia» de la presentación.

Unas botellas, antiguas o actuales, pero de originales formas; unas copas bonitas y una temperatura adecuada para servir cada licor, contribuyen, sin duda, a que el éxito sea clamoroso...

El alcohol - El azúcar - La fruta

Los licores caseros se preparan frecuentemente tomando como «base» el aguardiente de orujo o a partir del anís, coñac, kirsch u otros destilados, combinándolos con frutas o hierbas a las que, después de maceradas en el licor adecuado, se les añade generalmente un almibar hecho con agua y azúcar.

No es conveniente utilizar alcohol de mucha graduación porque endurece y arruga la fruta.

Si se utiliza alcohol neutro de 90° hay que rebajarlo, añadiéndole agua destilada a partes iguales. Si es de 60°, se le añade un cuarto de su volumen de agua destilada.

Los aguardientes suelen tener de 40° a 45° y deben ser de buena calidad.

La obtención de destilados, puede hacerse también en casa, para uso propio, pero este tema requiere un tratamiento especial que no va incluido en este libro.

El azúcar, disuelto en frío con agua, o preparado como almibar es el complemento del alcohol en la preparación de los licores caseros.

En cada receta se da la cantidad de azúcar o la proporción de almibar que lleva, especificando si es azúcar en polvo, en terrones o el normal —azúcar blanquilla.

Para preparar un almibar, la cocción pasa por diferentes «puntos» que corresponden a distintas fases de concentración (ver pág. 119).

Cuando hay que mezclar el alcohol con almibar es preferible verter el alcohol sobre el almibar y no al contrario.

La fruta debe estar sana y en su punto de madurez.

Para poner las frutas en licor, se deben elegir del mismo tamaño, para que vayan todas embebiendo el líquido de la maceración al mismo tiempo y su conservación y sabor sean mejores.

Hay que lavar las frutas cuidadosamente y secarlas extendiéndolas sobre un paño limpio o papel absorbente.

Las frambuesas deben limpiarse con delicadeza, con un paño húmedo, sin lavarlas.

Los cítricos se lavan con agua templada, frotándolos con un cepillito y se secan después.

Las frutas pequeñas se dejan enteras.

Las medianas, si se dejan con piel, hay que pincharlas con una aguja gruesa, previamente pasada por alcohol.

Las frutas de tamaño grande y piel dura, se pelan y parten en trozos.

Normas básicas para preparar licores y frutas en aguardiente

Los licores y las frutas se deben guardar, especialmente durante la maceración, en un sitio oscuro, fresco y seco. Etiquetar indicando contenido y fecha de envasado.

Los tarros donde se pone a macerar la fruta con el alcohol, serán de boca amplia y han de esterilizarse previamente como se indica en la pág. 67.

Las tapas de los tarros pueden ser con cierre de presión y arandela de goma o con cierre a rosca o de corcho. Si son de corcho, antes de utilizarlas por primera vez, se escaldan en agua hirviendo durante 4-5 minutos para que estén más flexibles y se adapten mejor a la boca del tarro.

Para filtrar un licor o vino de frutas, pasarlo por un filtro de papel (como los del café) o por una gasa humedecida puesta sobre un colador fino o sobre un embudo, vertiendo sobre ella, poco a poco, el líquido.

Para clarificar al máximo un licor hay que pasarlo por un filtro de papel (como los de café) lleno, hasta su mitad, con talco inerte, echando el líquido poco a poco, para que no rebalse el talco.

Utensilios necesarios

Jarra o vaso graduado.

Balanza o peso de cocina.

Cuchillos de acero inoxidable.

Cuencos amplios.

Espumadera.

Cucharas de madera.

Tijeras.

Sacahuesos.

Picadora o trituradora.

Exprimidor.

Limadora.

Embudos.

Coladores amplios de malla fina.

Tamiz de tela.

Filtros de papel.

Tarros y botellas.

Etiquetas.

Cuaderno para anotar.

Utilización de los licores y frutas en aguardiente

Los licores, además de tomarlos como tales, en los momentos adecuados, tienen un sin fin de aplicaciones: Realzan el sabor de los sorbetes de frutas.

Aromatizan los «crêpes».

Dan un «toque» especial a las macedonias de frutas y a las frutas como frescas, piña, naranjas, etc.

Las frutas en aguardiente se utilizan, en combinación con otros postres, complementándolos o decorándolos.

En cada receta se dan algunas sugerencias.

ALBARICOQUES AL AGUARDIENTE

Para 2 tarros de 1 kg.

1 kg. de albaricoques firmes y maduros
1 l. de aguardiente de orujo
350 g. de azúcar
¼ l. de agua

Lavar y secar los albaricoques.

Pincharlos, hasta el hueso, con una aguja gruesa (pasada por alcohol), en 3 ó 4 sitios.

Escaldarlos en agua hirviendo, cuatro piezas cada vez, durante 23 segundos.

Pasarlos, a medida que se sacan, por agua fría para parar la cocción.

Escurrirlos y ponerlos en un tarro, previamente esterilizado, llenado hasta un poco más de la mitad.

Preparar un almíbar disolviendo, a fuego lento, el azúcar con el agua. Cocer 5 minutos y dejar enfriar.

Verter el orujo sobre el almíbar, removiendo para que se mezcle bien.

Verterlo sobre los albaricoques (el líquido debe cubrir la fruta).

Recortar un papel de barba del tamaño de la boca del tarro.

Ponerlo sobre la fruta, apretando un poco para sacar el aire.

Tapar herméticamente y guardar en un sitio fresco y oscuro durante 2 meses, como mínimo, antes de consumirlos.

Para servirlos, poner un albaricoque en una copa y rociar con el licor.

UTILIZACION: Helado de vainilla.

Adornos de tartas.

Macedonías de frutas.

LICOR DE ALBARICOQUE

Para 1 ½ l. de licor aproximadamente

1 ½ kg. de albaricoques maduros
1 botella de vino blanco seco
1 l. de aguardiente de orujo
Azúcar

Lavar y escurrir los albaricoques, partirlos y retirar los huesos.

Cocerlos, en una cazuela al fuego, con el vino blanco, durante 15 minutos.

Filtrar por tamiz de tela, dejar entriar el jugo y guardarlo tapado en un tarro, en el frigorífico.

Pasar por batidora los albaricoques cocidos, poner el puré en otro tarro, previamente esterilizado, y añadirle 1 l. de aguardiente de orujo. Tapar y dejar en maceración 1 semana.

Pasado este tiempo, se mide el jugo que se guardó en el frigorífico, y se calcula el doble de azúcar.

Preparar un almíbar disolviendo, a fuego lento, el azúcar con el jugo.

Cocer 5 minutos y dejarlo enfriar.

Mientras tanto, se pasa por tamiz de tela el puré de albaricoque con aguardiente, que se tenía reservado y, cuando haya filtrado, se une al almíbar.

Poner en botellas, tapar y esperar una semana, antes de consumir.



LICOR DE CAFÉ

Para 1 l de licor.

125 g de café molido.

$\frac{1}{2}$ l de agua.

1 l de aguardiente de orujo.

$\frac{1}{2}$ kg de azúcar.

La corteza de $\frac{1}{2}$ naranja.

La corteza de $\frac{1}{2}$ limón.

Una pizca de anís estrellado

(badiana) (en herbolario).

Lavar y cepillar la naranja y el limón.

Secarlos y pelarlos procurando no coger la parte blanca.

Preparar, con el café molido y el agua, un café fuerte.

Disolver el azúcar en el café caliente, añadir la corteza de media naranja y medio limón, tapar y dejar así, en infusión, hasta que se enfríe.

Pasar a un tarro, previamente esterilizado, agregar el orujo y el anís estrellado, tapar y dejar en maceración 1 mes.

Al cabo de este tiempo, pasar por filtro de tela y poner en botellas.

UTILIZACION: como licor y con helado de nata.



CEREZAS AL AGUARDIENTE CON CILANTRO Y CANELA

Para un tarro de 1 kg.

$\frac{1}{2}$ kg de cerezas.

$\frac{1}{2}$ l de aguardiente de orujo.

12 granos de cilantro (en herbolario).

1 barrita de canela en rama, 6 cm.

150 g de azúcar glas.

Lavar las cerezas, escurrirlas y cortar los rabos dejando 1 cm.

Ponerlas en un tarro, previamente esterilizado, intercalándolas con los granos de cilantro y la canela troceada y espolvoreándolas al mismo tiempo con el azúcar.

Tapar el tarro y dejar macerar 2 días.

Añadir el aguardiente, tapar de nuevo y dejar macerar dos meses, agitando el tarro cada 15 días.

Al cabo de ese tiempo ya se pueden consumir.

UTILIZACION: adornos de helados y postres.

CEREZAS AL AGUARDIENTE CON VAINILLA

Para 1 tarro de 1 kg.

$\frac{1}{2}$ kg de cerezas gruesas y en su punto de madurez.

$\frac{1}{2}$ l de aguardiente de orujo.

$\frac{1}{2}$ vaina de vainilla natural.

1 clavo (de especia).

150 g de azúcar.

1 vaso de agua.

Lavar las cerezas, escurrirlas y cortar el rabo a 1 cm.

Ponerlas en un tarro, previamente esterilizado, con la vainilla y el clavo. Añadir el orujo.

Tapar herméticamente y dejar macerar 1 mes.

Pasado este tiempo, preparar un almíbar disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua y dejándolo cocer 10 minutos.

Enfriar y agregar al tarro. Tapar y esperar 4 meses antes de consumir.

UTILIZACION: adornos de helados y postres.

LICOR DE CEREZAS

Para 1 $\frac{1}{2}$ l de licor aproximadamente.

$\frac{1}{2}$ kg de cerezas.
 $\frac{1}{2}$ l de aguardiente de orujo.
 $\frac{1}{4}$ kg de azúcar.
 1 vaso de agua.

Lavar y escurrir las cerezas. Quitarles los rabos.

Triturarlas, incluidos los huesos, en una batidora potente.

Ponerlas en una terrina, taparlas con una gasa y dejarlas fermentar en un sitio fresco —pero no en el frigorífico— durante 3 días.

Pasado este tiempo, verterlas en un tarro, previamente esterilizado, añadir el orujo y tapar herméticamente.

Dejar en maceración 2 meses.

Al cabo de este tiempo, pasar el jugo por un filtro de tela y verterlo en un tarro, previamente esterilizado.

Preparar un almíbar disolviendo, a fuego lento, el azúcar con el agua. Cocer 5 minutos, dejarlo enfriar y agregarlo al tarro.

Tapar y esperar 2 meses.

Pasarlo a botellas y consumir.

LICOR DE CEREZAS Y FRAMBUESAS

Para 1 $\frac{1}{2}$ l de licor aproximadamente.

400 g de cerezas.
 100 g de frambuesas.
 $\frac{1}{2}$ l de aguardiente de orujo.
 2 dl. de Kirsch, (un vaso).
 $\frac{1}{4}$ kg de azúcar.
 $\frac{1}{2}$ l de agua.
 1 barrita de canela en rama (6 cm).
 3 clavos de especia.

Licores y bebidas de frutas. Frutas en aguardiente

Lavar y escurrir las cerezas. Limpiar las frambuesas con un paño húmedo. Triturar las dos clases de fruta en la batidora y pasar este puré a una cazuela para confituras.

Añadir el orujo y las especias; calentar al fuego, lentamente, hasta que empiece a hervir.

Retirar del fuego y dejar enfriar. Pasar a un tarro, previamente esterilizado y tapar herméticamente.

Dejar en maceración un mes.

Pasado este tiempo, preparar un almíbar disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua. Hervir 5 minutos y dejar enfriar.

Mientras tanto, pasar el contenido del tarro por tamiz de tela.

Mezclar el jugo recogido con el almíbar frío. Añadir el vaso de Kirsch.

Poner en botellas y esperar un mes, antes de consumir. Este licor mejora su sabor si se deja envejecer.

UTILIZACION: como licor; con fresas y frambuesas y en macedonia de frutas.

KATAFIA DE CEREZAS Y FRAMBUESAS

Para 1 l de licor aproximadamente.

Para la 1.ª operación:

$\frac{1}{2}$ kg de cerezas (picotas).
 100 g de frambuesas.
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar.
 $\frac{1}{2}$ l de aguardiente de orujo.

Para la 2.ª operación:

200 g de cerezas.
 1 clavos de especia.
 $\frac{1}{2}$ barrita de canela en rama, (3 cm).
 1 dl de aguardiente de orujo, (una tacita).

1.ª operación:

Lavar las cerezas, escurrirlas y deshuesarlas.

En una cazuela para confituras, poner las cerezas deshuesadas, las frambuesas y el azúcar.

Cocer a fuego lento 15 minutos, removiendo a menudo.

Pasar a una terrina y dejar enfriar.

Agregar el orujo, tapar y dejar en maceración 2 días, agitando a menudo.

Pasado este tiempo, colar por filtro de tela, prensándolo bien para extraer todo el jugo.

2.ª operación:

Lavar las cerezas, escurrirlas y cortarles el rabo, dejando 1 cm.

Ponerlas en un tarro, previamente esterilizado, intercalando la canela troceada y los clavos. Verter sobre ellas el jugo filtrado. Añadir un poco más de orujo, si es necesario, para que queden bien cubiertas.

Tapar y dejar en maceración 2 meses, antes de consumir.

Pasar parte del licor a una botella y dejar el resto con las cerezas.

VINO DE HOJAS DE CEREZO

Para 1 l de vino.

50 hojas de cerezo (cuando se hayan cogido las cerezas maduras).

1 botella de buen vino tinto.

2 vasos de aguardiente de orujo (tamaño agua).

600 g de azúcar.

Lavar, escurrir y secar, sobre un paño limpio, las hojas de cerezo.

Ponerlas en un tarro, previamente esterilizado, y cubrir las con el vino. Tapar y dejar en maceración 15 días.

Al cabo de este tiempo, pasar por un filtro de tela y recoger el vino en una cazuela para confituras. Añadir el azúcar.

Calentar, a fuego lento, el azúcar con el vino y retirar del fuego en cuanto esté disuelto. Dejarlo enfriar.

Añadir el orujo y pasar a botellas bien tapadas.

Esperar UN AÑO antes de consumir.

Este vino mejora mucho al envejecer.

**CIRUELAS CLAUDIAS AL VODKA**

Para 1 1/2 l de licor aproximadamente

1 botella de Vodka

1/2 kg de ciruelas claudias maduras y firmes

1/2 kg de azúcar

1/2 l de agua

Lavar las ciruelas y escurrirlas. Secarlas sobre un paño limpio y pasarlas a un tarro, previamente esterilizado.

Verter sobre ellas el Vodka, tapar herméticamente y dejar en maceración 4 semanas.

Después de este tiempo, pasar el Vodka a una botella limpia, taparlo y reservarlo. Dejar las ciruelas en el tarro.

Preparar un almíbar disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua.

Cocerlo 5 minutos, dejarlo enfriar y verterlo sobre las ciruelas.

Dejar 2 semanas en maceración.

Al cabo de este tiempo, pasar el almíbar por filtro de tela.

Mezclar en un recipiente el almíbar con el Vodka reservado y pasar a botellas. Tapar bien y esperar 6 meses antes de consumir.

Las ciruelas se pueden dejar en el tarro con un poco de la mezcla de almíbar y Vodka y utilizarlas para macedonias de frutas.



FRAMBUESAS AL AGUARDIENTE

Para 1 tarro de 1 kg

½ kg de frambuesas
½ l de aguardiente de orujo
300 g de azúcar
1 dl de agua. (una copa)

Limpiar cuidadosamente las frambuesas con un paño húmedo y ponerlas en un tarro, previamente esterilizado.

Preparar un almíbar disolviendo a fuego lento el azúcar en el agua.

Cocer 5 minutos. Dejar enfriar y verter sobre las frambuesas.

Añadir el orujo. Tapar, agitar un poco, con cuidado y dejar en maceración durante 2 meses antes de consumir.

LICOR DE FRAMBUESA

Para 2 litros de licor

1 kg de frambuesas
½ l de aguardiente de orujo
¼ kg de azúcar
1 l de agua

Poner las frambuesas en una terrina y añadir el aguardiente; tapar y dejar en maceración 12 horas.

Preparar un almíbar disolviendo, a fuego lento, el azúcar con el agua. Cocer 5 minutos; dejar enfriar.

Pasar por tamiz de tela la maceración de frambuesas y aguardiente.

Mezclar con el almíbar frío.

Poner en botellas y dejar reposar un mes, antes de consumir.

Servir frío o con hielo.

UTILIZACIÓN: con fresas naturales, para embeber tartas de fresa, con melocotones naturales o en almíbar.

RATAFIA DE FRAMBUESAS

Para 1 ¼ l de licor aproximadamente

1 kg de frambuesas
1 l de aguardiente de orujo
½ kg de azúcar
1 vaso de agua

Limpiar las frambuesas pasándoles un paño húmedo y ponerlas en un tarro previamente esterilizado. Añadir el orujo y dejar en maceración 2 meses, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera.

Pasado este tiempo filtrar por tamiz de tela.

Preparar un almíbar disolviendo, a fuego lento el azúcar con el agua, cocer 5 minutos. Dejar enfriar.

Mezclar con el orujo filtrado y pasar a botellas.

Servir frío o con hielo.

UTILIZACIÓN: con fresas o frambuesas naturales, con melocotones naturales o en almíbar.

RATAFIA DE FRAMBUESAS Y CEREZAS

Para $\frac{1}{4}$ l de licor

400 g de frambuesas
100 g de cerezas
300 g de azúcar
 $\frac{1}{2}$ l de aguardiente de orujo

Limpia las frambuesas, sin lavarlas, pasándoles un paño húmedo.

Lavar, escurrir y deshuesar las cerezas.

Triturar las frutas en la batidora y ponerlas en un recipiente.

Añadir el azúcar y cocer, a fuego lento, 5 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Pasarlas a un tarro, previamente esterilizado, añadir el orujo y dejar en maceración 1 mes.

Pasado este tiempo, filtrar y poner en botellas.

Servir frío o con hielo.

UTILIZACIÓN: con fresas y frambuesas naturales, con melocotón en almíbar.

VINO DE FRAMBUESAS

Para 1 l de vino

600 g de frambuesas
1 botella de buen vino tinto
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar

Limpia las frambuesas, sin lavarlas, pasándoles un paño húmedo.

Ponerlas en una terrina, cubriéndolas con el vino, tapar y dejar en maceración 24 horas.

Después de este tiempo, aplastar la fruta con un tenedor y pasar la maceración por tamiz de tela.

Poner el jugo obtenido en una cazuela para confituras, añadir el azúcar y disolver a fuego lento. Retirar del fuego cuando rompa a hervir.

Dejar enfriar, poner en botellas y ya se puede consumir.

Servir frío o con hielo.



LICOR DE FRESA

Para 1 $\frac{1}{2}$ l de licor aproximadamente

$\frac{1}{2}$ kg de fresas o fresas maduras
1 l de aguardiente de orujo
1 naranja
1 limón
300 g de azúcar
1 vaso de agua

Poner las fresas en un colador amplio y, sin quitarles los rabos, lavarlas.

Escurrirlas, quitarles los rabos y extenderlas sobre papel celuloso para que se acaben de secar.

Lavar y cepillar la naranja y el limón. Secarlos con un paño y rallar las cortezas, procurando no coger nada de la parte blanca.

Poner las fresas en un tarro, previamente esterilizado, añadir el orujo y la ralladura de naranja y de limón. Tapar y dejar en maceración 2 meses, agitando el tarro de vez en cuando.

Al cabo de ese tiempo, preparar un almíbar disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua. Cocer 5 minutos. Dejar enfriar. Pasar por filtro de tela la maceración de fresas y orujo, presionando un poco para extraer bien el jugo.

Mezclar el jugo obtenido con el almibar frío. Poner en botellas y esperar una semana antes de consumir.

Servir frío o con hielo.

UTILIZACION: con naranjas naturales, para embeber tartas de fresa, con helado de nata.

LICOR RAPIDO DE FRESAS O DE FRESONES

Para 1 $\frac{1}{2}$ l de licor aproximadamente.

1 kg de fresas o de fresones maduros.

$\frac{1}{2}$ l de aguardiente de orujo.

$\frac{1}{2}$ de kg de azúcar.

1 l de agua.

Lavar las fresas sin quitarles el rabo, poniéndolas en un colador.

Escurrirlas y quitarles los rabos.

Ponerlas sobre papel celulosa para que se acaben de secar.

Pasarlas a una fuente y aplastarlas con un tenedor.

Ponerlas en una terrina y añadir el orujo. Tapar y dejar en maceración 12 horas.

Pasado este tiempo, filtrar la maceración por tamiz de tela, apretando un poco para extraer bien el jugo.

Preparar un almibar disolviendo, a fuego lento, el azúcar con el agua. Cocer 5 minutos y dejar enfriar.

Mezclar el orujo filtrado con el almibar frío.

Pasar a botellas y esperar 1 mes antes de consumir.

UTILIZACION: con naranjas naturales, para embeber tartas de fresa y con helado de nata.

LICOR DE FRESAS DE BOSQUE

Para 1 $\frac{1}{4}$ l de licor aproximadamente.

$\frac{1}{2}$ kg de fresas de bosque.

$\frac{1}{4}$ l de aguardiente de orujo.

302 g de azúcar.

1 l de agua.

1 vaina de vainilla.

Limpiar las fresas poniéndolas en un colador y sumergiéndolas en un cuenco con agua fría.

Escurrirlas y ponerlas en un tarro, previamente esterilizado.

Verter sobre ellas el orujo, añadir la vainilla partida por la mitad a lo largo.

Tapar y dejar en maceración 1 mes.

Después de este tiempo, pasar por tamiz de tela, presionando un poco para extraer bien el jugo.

Preparar un almibar, disolviendo, a fuego lento, el azúcar con el agua. Cocer 5 minutos, dejar enfriar.

Mezclar con el jugo filtrado y pasar a botellas.

Servir frío o con hielo.

UTILIZACION: con fresas y frambuesas naturales, con naranjas naturales y con helado de nata.

LICOR RAPIDO DE FRESITAS

Para 1 l escaso de licor.

$\frac{1}{2}$ kg de fresitas.

$\frac{1}{4}$ l de aguardiente de orujo.

$\frac{1}{2}$ kg de azúcar.

1 vaso de agua.

Lavar las fresitas en un colador. Dejarlas escurrir, ponerlas en una fuente y aplastarlas con un tenedor.

Pasarlas a un recipiente esmaltado o de acero inoxidable y reservarlas.

Preparar un almibar disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua. Cocerlo 5 minutos.

Verterlo hirviendo sobre las fresitas y dejar enfriar.

Pasar por filtro de tela, presionando un poco para extraer bien el jugo.

Añadir el orujo y pasar a botellas.

Se puede consumir sin esperar.

Servir frío o con hielo.

UTILIZACION: con fresas y frambuesas naturales, con helado de nata y con naranjas naturales.

LICOR DE FRUTAS DE VERANO «CONFITURE DE VIEUX GARÇON»

Para 2 $\frac{1}{2}$ l de licor.

- 1 $\frac{1}{4}$ l de aguardiente de orujo.
- 1 kg de frutas variadas (en total).
- 1 kg de azúcar.
- 2 vasos de agua.

Este licor se elabora en varias etapas, a medida que van madurando las distintas frutas del verano.

Preparar un tarro de cristal grande de 3 l, como mínimo, de capacidad, con tapón de rosca o de corcho.

Excepto las fresas y el melón, por ser excesivamente blandos, se pueden utilizar frutas variadas, 125 g de cada una.

Limpia y seca bien el tarro.

Preparar un almíbar disolviendo a fuego lento $\frac{1}{2}$ kg de azúcar con 1 vaso de agua. Cocer 5 minutos, dejarlo enfriar y ponerlo en el tarro.

Añadir 1 l de orujo.

La fruta se va añadiendo cada 10 ó 15 días por este orden (pesada sin hueso):

125 g de cerezas maduras. Lavarlas, escurrirlas y, si se quiere, deshuesarlas.

125 g de grosellas. Lavarlas y escurrirlas.

125 g de frambuesas. Limpiarlas con un paño húmedo.

125 g de albaricoques maduros, pero no blandos. Lavarlos, secarlos, partirlos por la mitad y quitarles el hueso.

125 g de ciruelas claudias. Lavarlas, secarlas, partir las por la mitad y quitarles el hueso.

Añadir $\frac{1}{4}$ l de orujo y volver a preparar un almíbar con las mismas proporciones que al principio.

Seguir agregando la fruta cada 10 ó 15 días.

125 g de melocotones maduros y dulces. Pelarlos y trocearlos.

125 g de peras de carne firme. Pelarlas y trocearlas.

125 g de manzanas. Pelarlas y trocearlas.

125 g de uvas (blanca o negra). Escoger los granos maduros y firmes. Lavarlos y escurrirlos.

La fruta debe quedar siempre cubierta de líquido.

Al final, si es necesario, se puede añadir un poco más de orujo.

Lo importante es que cuando se incorpora la última fruta, el líquido rebase por lo menos 5 cm el nivel de ésta. Cerrar entonces el tarro herméticamente y dejar en maceración 3 meses.

Pasado este tiempo, filtrar por tamiz de tela parte del licor y pasarlo a botellas.

UTILIZACIÓN: Las frutas se dejan en el tarro con el resto del licor y se pueden consumir acompañando postres, helados, macedonias de frutas, etc.

FRUTAS AL RON

Para 1 tarro de 3 kg.

Peso de la fruta limpia, sin piel ni huesos.

- 125 g de frutas.
- 100 g de cerezas.
- 100 g de ciruelas.
- 100 g de frambuesas.
- 100 g de albaricoques.
- 100 g de pera.
- 100 g de melocotón.
- $\frac{1}{2}$ kg de azúcar.
- 1 $\frac{1}{2}$ l de ron dorado.

Todas las frutas deben estar maduras pero sin exceso.

Poner las frutas en una terrina amplia y cubrirlas a capas con el azúcar. Tapar con un paño limpio y dejar macerar 24 horas.

Pasarlas a un tarro previamente esterilizado y añadir el ron suficiente para que queden cubiertas por 3 cm de licor, como mínimo.

Tapar y dejar en maceración 15 días. Añadir si es necesario más ron para que sigan cubiertas por el licor.

Dejar en maceración 3 meses, agitando el tarro cada 15 días y añadiendo más ron cuando sea necesario.

A medida que se van utilizando las frutas, el ron se puede filtrar, ponerlo en botellas y tomarlo como licor.

UTILIZACIÓN de las frutas: con helado de vainilla, como relleno de tartas y con macedonia de frutas.

RATAFIA DE PEQUEÑOS FRUTOS

Para $\frac{1}{4}$ l de licor.

$\frac{1}{2}$ kg de cerezas.
 $\frac{1}{4}$ kg de grosellas rojas.
 $\frac{1}{4}$ kg de frambuesas.
 $\frac{1}{4}$ l de aguardiente de orujo.
 3 clavos (de especia).
 3 granos de pimienta blanca.
 150 g de azúcar glas.

Lavar las cerezas y las grosellas. Ecurrirlas.

Limpiar con cuidado las frambuesas con un paño húmedo.

Quitar los rabos a las cerezas y deshuesarlas.

Desgranar las grosellas con un tenedor.

Pasar la fruta por batidora un instante o aplastarla sobre una fuente con un tenedor.

Pasarla por tamiz apretando con la mano del almirez para extraer bien el jugo. Se debe obtener alrededor de $\frac{1}{2}$ l.

Poner este jugo en un tarro, previamente esterilizado, y añadir las especias machacadas, el azúcar glas y el aguardiente.

Tapar y dejar en maceración 4 semanas.

Al cabo de este tiempo, filtrar por tamiz de tela, poner en botellas y esperar un mes antes de consumir.

UTILIZACIÓN: con fresas y frambuesas naturales y con helado de nata.

VINO DE FRUTAS

Para 1 l escaso de vino

1 botella de buen vino tinto
 1 vaso de aguardiente de orujo
 100 g de azúcar
 1 barra de canela en rama, (3 cm)
 1 naranja
 1 pera
 1 melocotón
 1 rodaja de piña en almíbar

Pelar las frutas, trocearlas y tritarlas con la piña en una batidora. Ponerlas en un tarro, previamente esterilizado, y añadir el vino, el azúcar, el orujo y la canela.

Tapar y dejar en maceración 2 semanas.

Al cabo de ese tiempo, pasar por filtro de tela y poner en botellas.

Servir muy frío o con hielo.

UTILIZACIÓN: con macedonia de frutas, con fresas naturales.



LICOR DE GRANADA

Para 1 $\frac{1}{4}$ l de licor

$\frac{1}{2}$ kg de granadas
 1 l de aguardiente de orujo
 50 g de azúcar
 1 dl de agua, (una tacita)
 1 barra de canela en rama, (6 cm)

Pelar las granadas, quitarles bien todos los filamentos y pasarlas por licuadora, o triturarlas y pasarlas por un tamiz fino.

Preparar un almíbar, disolviendo a fuego lento, el azúcar con el agua. Cocer 5 minutos, dejar enfriar y mezclar con el jugo obtenido. Añadir el orujo.

Poner en un tarro, previamente esterilizado, tapar y dejar en maceración 3 meses.

Después de este tiempo, filtrar por tamiz de tela y pasar a botellas.

Servir frío o con hielo.

RATAFIA DE GRANADA

Para $\frac{3}{4}$ l de licor

1 kg de granadas

$\frac{1}{4}$ kg de azúcar

$\frac{1}{4}$ l de anís seco

Pelar las granadas, quitarles bien todos los filamentos y pasarlas por licuadora, o triturarlas y pasarlas por tamiz fino.

Disolver en frío el azúcar con el jugo de granada y pasarlo a un tarro, previamente esterilizado.

Añadir el anís seco. Tapar y dejar 4 meses en maceración.

Pasado este tiempo, pasar por filtro de tela y poner en botellas.



Licores y bebidas de frutas. Frutas en aguardiente

LICOR DE GROSELLA

Para 1 $\frac{1}{4}$ l de licor aproximadamente

1 kg de grosellas rojas
1 l de aguardiente de orujo
1 kg de azúcar
1 l de agua

Lavar las grosellas, escurrirlas, ponerlas en una fuente y aplastarlas con un tenedor.

Pasarlas a una terrina y poner en ellas el aguardiente.

Dejar en maceración 24 horas.

Preparar un almíbar disolviendo, a fuego lento el azúcar con el agua.

Cocer 5 minutos y dejar enfriar.

Pasar la maceración por tamiz de tela, prensando un poco, para extraer el máximo de jugo.

Mezclar con el almíbar frío y poner en botellas con unas hojas de grosellero.

Se puede consumir enseguida.

Servir frío o con hielo.

UTILIZACIÓN: con pina y melocotón (natural o en almíbar) con helado de vainilla.

LICOR DE GROSELLA CON VAINILLA

Para 2 l escasos de licor

1 kg de grosellas rojas
1 kg de grosellero
1 l de aguardiente de orujo
1 vaina de vainilla natural
1 kg de azúcar
1 l de agua

Lavar las grosellas y las hojas, escurrirlas y secarlas sobre un paño limpio.

Pasarlas a un tarro, previamente esterilizado, alternándolas con las hojas de grosellero y la vainilla partida en trozos.

Añadir el orujo, tapar y dejar en maceración durante 2 meses.

Pasado este tiempo, filtrar por tamiz de tela, y reservar este orujo.

Poner las grosellas con los $\frac{3}{4}$ l de agua en un recipiente amplio y triturarlas ligeramente con una batidora de mano.

Pasar por tamiz de tela, poner este líquido en la cazuela de confituras, añadir el azúcar y disolver a fuego lento. Cocer 5 minutos y dejar enfriar.

Mezclar con el orujo reservado, pasar a botellas y esperar 1 mes antes de consumir.

Servir frío o con hielo.

UTILIZACIÓN: con piña y melocotón (natural o en almíbar), con helado de vainilla, con sorbete de frambuesa.

SIROPE DE GROSELLAS

Para 1 $\frac{1}{2}$ l

$\frac{1}{2}$ kg de grosellas
1 l de agua
 $\frac{3}{4}$ kg de azúcar

Lavar las grosellas y escurrirlas.

Escaldar las grosellas en el litro de agua hirviendo durante 1 minuto. Apagar el fuego y triturar con batidora de mano.

Pasar por filtro de tela.

Poner el jugo recogido en la cazuela para confituras, añadir el azúcar y disolver, a fuego lento. Cocer 5 minutos.

Pasar a tarros, previamente esterilizados, y tapar de inmediato (ver normas básicas de envasado pag. 68).

Esterilizar 30 minutos al baño María (ver esterilización pag. 120).

UTILIZACIÓN: para refrescos con agua y hielo, con helados de fresa y de vainilla.

LICOR DE GROSELLA NEGRA (Cassis)

Para $\frac{3}{4}$ l de licor

$\frac{1}{2}$ kg de grosellas negras
 $\frac{1}{2}$ l de aguardiente de orujo
1 clavo de especia
Canela en rama, un trocito de 4 cm
5 hojas de grosellero
 $\frac{1}{4}$ kg de azúcar

Lavar las hojas de grosellero y secarlas con un paño limpio.

Ponerlas en una terrina con el clavo y la canela.

Lavar las grosellas, escurrirlas, ponerlas en una fuente y aplastarlas con un tenedor. Pasarlas a la terrina.

Añadir el aguardiente y el azúcar y mezclar todo.

Pasarlo a un tarro, previamente esterilizado, cerrarlo herméticamente y dejar en reposo en un sitio templado durante 1 mes, agitándolo de vez en cuando para que se disuelva el azúcar.

Al cabo de ese tiempo pasarlo por un colador fino, exprimiéndolo bien.

Filtrar por tamiz de tela y poner en una botella.

UTILIZACIÓN: para cocktail «KIR», 1 cucharadita de licor en una copa de cava frío.

LICOR DE GROSELLA NEGRA (Cassis) Y FRAMBUESAS

Para 1 l de licor

$\frac{1}{2}$ kg de grosellas negras
50 g de frambuesas
1 l de aguardiente de orujo
6 hojas de grosellero
1 barrita de canela en rama, (6 cm)
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar
1 dl de agua (una tacita)

Lavar las grosellas y las hojas; escurrirlas.

Poner las grosellas en una fuente, aplastarlas con un tenedor y pasarlas a un tarro, previamente esterilizado.

Añadir las hojas de grosellero, las frambuesas y la canela. Tapar y dejar en maceración 1 mes.

Después de ese tiempo, filtrar y pasar a un tarro, previamente esterilizado.

Preparar un almibar disolviendo, a fuego lento el azúcar con el agua.

Cocer 5 minutos, dejarlo enfriar y agregarlo al tarro.

Añadir el aguardiente. Tapar y esperar una semana.

Filtrar por tamiz de tela y pasar a botellas.

UTILIZACIÓN: Como licor, servir frío o con hielo.

Para cocktail, una cucharadita de licor en una copa de vino blanco seco muy frío.

LICOR RAPIDO DE GROSELLA NEGRA (Cassis)

Para $\frac{1}{2}$ l de licor

600 g de grosellas negras
 $\frac{1}{2}$ l de aguardiente de orujo
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar
 $\frac{1}{2}$ l de agua

Lavar las grosellas y escurrirlas.

Ponerlas en una fuente y aplastarlas con un tenedor.

Pasarlas a una terrina, añadir el aguardiente, tapar y dejar en maceración 24 horas.

Preparar un almibar disolviendo, a fuego lento, el azúcar con el agua y dejándolo hervir 5 minutos. Enfriar. Poner en un tarro esterilizado. Pasar la maceración por tamiz, de tela, apretando un poco para extraer bien el jugo.

Agregarlo al tarro donde está el almibar. Mezclar y pasar a botellas.

Se puede consumir sin esperar.

Servir frío o con hielo.

UTILIZACIÓN: Para cocktail: una cucharadita en una copa de vino blanco seco muy frío o cava frío.

VINO DE GROSELLA NEGRA (Cassis)

Para 1 l escaso de vino

1 $\frac{1}{2}$ kg de grosellas negras
 1 botella de un buen vino tinto
 Azúcar

Elegir las grosellas muy maduras.

Lavar la fruta, escurrirla y ponerla en una fuente, aplastándola con un tenedor para romper las bayas.

Pasarlas a un recipiente de cristal o de barro vidriado, añadir el vino, tapar y dejar macerar 48 horas.

Filtrar el jugo obtenido pasándolo por un tamiz fino, presando al mismo tiempo ligeramente la pulpa con la mano de almirez.

Medir el jugo y pesar la misma cantidad de azúcar.

Poner al fuego en un recipiente esmaltado o de acero inoxidable, llevar a ebullición removiendo.

Dejar hervir 5 minutos. Retirar del fuego y dejar entibiar.

Filtrar y conservarlo en botellas muy bien tapadas.

Como resulta muy denso, conviene tomarlo con agua y hielo.

Si se quiere como cocktail, se mezcla una cucharadita en cada copa de vino blanco seco muy frío.



GUINDAS EN AGUARDIENTE

Para 1 tarro de 1 $\frac{1}{2}$ kg

1 kg de guindas
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar en polvo
 $\frac{1}{2}$ l de aguardiente de orujo

Lavar las guindas, escurrirlas y cortarles el rabo dejando 1 cm.

En un tarro, previamente esterilizado, ir poniéndolas, a capas, con el azúcar. Tapar, agitar para que se mezclen bien y dejarlas en maceración 1 semana, agitando el tarro a menudo.

Pasado este tiempo, añadir el orujo. Tapar y dejar nuevamente en maceración 2 meses, como mínimo.

UTILIZACION: Una guinda en una copa con licor. Para adornos de helados y postres.

GUINDAS AL WHISKY

Para 1 tarro de 1 1/2 kg

3/4 kg de guindas
1 botella de whisky
5 cucharadas soperas de azúcar glas (en polvo)

Lavar las guindas, escurrirlas y cortarles los rabos dejando 1 cm.

Ir las poniendo en un tarro, previamente esterilizado, espolvoreándolas con el azúcar y presionándolas un poco con una cuchara de madera para que vayan soltando el jugo.

Añadir el whisky. Tapar. Agitar para que se mezcle con el azúcar y dejar 1 mes en maceración, como mínimo, porque este licor mejora envejeciendo.

UTILIZACION: Una guinda en una copa con licor. Para adornos de helados y postres.

GUINDAS AL BRANDY

La misma fórmula, sustituyendo el whisky por el brandy.

LICOR DE GUINDAS

Para 1 tarro de 1 1/2 kg

1 kg de guindas
1/2 l de anís dulce
1/4 l de anís seco

Lavar las guindas, escurrirlas y deshuesarlas, reservando 30 ó 40 huesos.

Pasar los huesos por trituradora y ponerlos en una gasa o tela fina atándola como un paquete.

En un tarro, previamente esterilizado, poner las guindas y el azúcar a capas, intercalando la bolsita de gasa con los huesos.

Tapar herméticamente y mover para que se mezcle bien el azúcar.

Mantenerlo así una semana, agitándolo varias veces al día.

Pasado ese tiempo, añadir el anís y dejar en maceración durante 1 mes agitándolo de vez en cuando.

Filtrar por tamiz de tela y pasar a botellas, dejándolo reposar 2 meses más, antes de consumir.

Las guindas, pueden conservarse en un tarro, con anís que las cubra, e ir sirviéndolas en las copas a medida que se utiliza el licor.



HIGOS EN AGUARDIENTE

Para 1 tarro de 1 kg

$\frac{1}{2}$ kg de higos frescos
 $\frac{1}{2}$ l de aguardiente de orujo
 $\frac{1}{4}$ kg de azúcar
 1 tacita de agua

Escoger unos higos sanos y maduros. Lavarlos con cuidado, escurrirlos, colocarlos en el tarro, previamente esterilizado, y cubrirlos con el orujo.

Tapar y dejar en maceración 2 semanas.

Pasado este tiempo, disolver en frío, en un recipiente, el azúcar con el agua. Añadir el aguardiente donde han macerado los higos y mezclar removiendo con cuchara de madera.

Verter nuevamente sobre los higos, procurando que queden bien cubiertos por el líquido.

Tapar y esperar 2 meses, antes de consumir.



LICOR DE LECHE

Para 1 l de licor.

$\frac{3}{4}$ l de leche.
 $\frac{1}{2}$ l de aguardiente de orujo.
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar.
 1 limón.
 1 vaina de vainilla.

Lavar y secar el limón.

En un tarro, previamente esterilizado, poner la leche,

añadir el azúcar poco a poco, removiendo para que se disuelva.

Añadir el limón finamente troceado y la vaina de vainilla.

Agregar el orujo, tapar y agitar para que se mezcle.

Dejar en maceración 2 semanas.

Al cabo de este tiempo, pasar por filtro de tela y poner en botellas.

Esperar 3 meses antes de consumir.

UTILIZACIÓN: con helado de café.



VINO LIGERO AL LIMON

Para 1 $\frac{1}{2}$ l de vino.

$\frac{1}{4}$ l de vino blanco.
 4 limones.
 50 g de azúcar.
 1 l de agua.

Lavar y secar los limones. Pelarlos quitando solamente la piel amarilla — sin lo blanco —, partirlos y exprimidos.

Disolver en frío el azúcar con el agua, pasar a un tarro previamente esterilizado. Añadir las pieles y zumo de los limones. Agregar el vino blanco. Tapar y dejar en maceración 1 semana.

Pasado este tiempo, filtrar y poner en botellas.

Servir frío o con hielo.

LICOR DE LIMON

Para 1 l de licor.

5 limones

1 l de aguardiente de orujo.

½ barra de canela (5 cm).

1 clavo (de especia).

1 pizca de azafrán.

¼ kg de azúcar.

½ vaso de agua.

Lavar, cepillar y secar los limones.

Rallar la corteza de los limones y ponerla en un tarro, previamente esterilizado. Añadir el orujo y las especias.

Tapar y dejar en maceración 48 horas.

Pasado este tiempo, filtrar por tamiz de tela.

Preparar un almibar disolviendo, a fuego lento, el azúcar con el agua. Cocer 5 minutos. Dejar enfriar.

Mezclar el almibar frío con el orujo filtrado, poner en botellas y esperar 1 mes antes de consumir.

UTILIZACION: para refrescos, con agua y hielo; con fresas y trambuesas naturales.



LICOR DE MANDARINA

Para 1 l de licor.

10 mandarinas clementinas pequeñas.

½ l de aguardiente de orujo.

¼ kg de azúcar.

½ l de agua.

1 cucharadita de granos de anís.

licores y bebidas de frutas. Frutas en aguardiente

Lavar, cepillar y secar las frutas. Pelarlas y cortar las cortezas a tiras finas.

Ponerlas en un tarro, previamente esterilizado, añadir el orujo; machacar en el mortero los granos de anís, agregarlos, tapar y dejar en maceración 15 días.

Al cabo de este tiempo, preparar un almibar, disolviendo en frío el azúcar con el agua; verterlo en el tarro, tapar y dejar en maceración 6 semanas más.

Filtrar por tamiz de tela y poner en botellas.

Servir muy frío.

UTILIZACION: para crêpes y sorbete de mandarina.

LICOR DE MANDARINAS AL BRANDY

Para 1 l de licor.

1 l de brandy.

8 mandarinas clementinas

½ kg de azúcar.

¼ l de agua.

Lavar las mandarinas, cepillarlas y secarlas.

Pelar y trocear finamente las cortezas. Ponerlas en un tarro, previamente esterilizado.

Añadir el brandy y tapar herméticamente. Dejar en maceración 1 mes.

Al cabo de este tiempo, pasar por filtro de tela.

Preparar un almibar disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua.

Cocer 5 minutos, dejar enfriar.

Mezclar con el brandy filtrado y poner en botellas.

Esperar un mes antes de consumir.

UTILIZACION: para crêpes y con sorbete de mandarina.

LICOR DE MANDARINAS AL RON

La misma fórmula del Licor de Mandarinas al Brandy, sustituyendo el brandy por el ron.



MELOCOTONES AL AGUARDIENTE

Para 2 tarros de 1 kg.

- 1 kg de melocotones medianos.
- 1 l de aguardiente de orujo.
- ½ kg de azúcar.
- 1 l de agua.

Lavar los melocotones, secarlos y pincharlos con una aguja gruesa pasada por alcohol, en 3 ó 4 sitios.

Preparar un almibar disolviendo, en una cazuela amplia, el azúcar con el agua.

Cuando empiece a hervir, poner los melocotones en pequeñas cantidades y cocerlos 6 minutos.

Sacarlos y ponerlos a escurrir en un colador con un recipiente debajo que recoja el jugo.

Cuando estén todos los melocotones cocidos, añadir a la cazuela el jugo que hayan soltado y cocer el almibar 5 minutos más. Dejarlo enfriar.

Poner los melocotones en los tarros, previamente esterilizados.

Mezclar el orujo con el almibar frío y verterlo sobre los melocotones. Tapar y dejar en maceración 2 meses.

Servirlos en una copa o cuenco de cristal, rociados con licor.

MELOCOTONES AL VODKA

Para 1 l de licor.

- 1 botella de vodka.
- 6 melocotones medianos.
- ¼ kg de azúcar.
- ¼ l de agua.

Pelar y trocear los melocotones. Ponerlos en un tarro, previamente esterilizado.

Preparar un almibar disolviendo, a fuego lento, el azúcar con el agua. Cocer 5 minutos. Dejar enfriar. Verterlo sobre los melocotones.

Añadir el Vodka. Tapar y dejar en maceración 3 meses.

Filtrar el licor a botellas, dejando un poco con los melocotones.

UTILIZACIÓN: La fruta se puede utilizar para macedonias y acompañamiento de helado de fresa o de fram-buesa.

Servir el licor muy frío.

MELOCOTONES AL WHISKY

Para 1 tarro de 1 kg

- ¼ kg de melocotones medianos
- 2 dl de whisky, (2 tacitas)
- ½ kg de azúcar
- 1 ½ tacita de agua
- 1 barrito de canela
- ½ cucharadita de clavos de especia

En la cazuela para confituras, disolver a fuego lento el azúcar con el agua. Añadir la canela y los clavos, envueltos y atados en una gasa o tela fina.

Mientras tanto, pelar los melocotones.

Cuando el almíbar hierve, ir echando en él los melocotones, en pequeñas cantidades y cocerlos a fuego lento 5 minutos.

A medida que se sacan, ponerlos en un colador, apoyado sobre un cazo, para recoger el almíbar que suelten.

Cuando ya están cocidos todos los melocotones, se incorpora a la cazuela el almíbar que han soltado y se cuece 5 minutos más.

Dejar enfriar y añadir el whisky.

Poner los melocotones en un tarro, previamente esterilizado y cubrirlos con la mezcla de whisky y almíbar.

Tapar herméticamente y guardar en sitio fresco, seco y oscuro.

Esperar 15 días antes de consumir.

Servirlos en una copa o cuenco de cristal, rociados con el licor.

RATAFIA DE MELOCOTON

Para 1 $\frac{1}{4}$ l de licor aproximadamente

1 kg de melocotones maduros
1 l de aguardiente de orujo
 $\frac{1}{4}$ kg de azúcar
1 vaso de agua

Pelar los melocotones, trocearlos y quitarles el hueso. Pasarlos por la batidora para triturarlos y ponerlos en un tarro previamente esterilizado.

Añadir el orujo, tapar y dejar en maceración 6 semanas.

Pasado este tiempo, filtrar por tamiz de tela.

Preparar un almíbar disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua. Cocer 5 minutos y dejar enfriar.

Mezclar el orujo filtrado con el almíbar frío, poner en botellas y esperar 1 semana antes de consumir.

UTILIZACIÓN: con frambuesas naturales, con helado de frambuesa y de nata.



MEMBRILLOS AL AGUARDIENTE

Para 1 tarro de 1 $\frac{1}{2}$ kg

1 $\frac{1}{4}$ kg de membrillos maduros
 $\frac{1}{2}$ l de aguardiente de orujo
 $\frac{1}{2}$ l de agua
200 g de azúcar
1 barrita de canela (6 cm)
6 clavos de especia

Limpiar los membrillos con un paño para quitarles la pelusilla.

Pelarlos y trocearlos, retirando corazón y pepitas.

Ponerlos en la cazuela para confituras con agua que los cubra ($\frac{1}{2}$ l aproximadamente) y tener a fuego lento hasta que rompan a hervir. Sacarlos con una espumadera y ponerlos en el tarro, previamente esterilizado, alternándolos con la barrita de canela y los clavos.

Agregar el azúcar al jugo que ha quedado en la cazuela para confituras y cocer 5 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Mezclar el orujo con el almíbar frío y verter en el tarro sobre los membrillos, tapar y esperar 2 meses antes de consumir.

LICOR DE MEMBRILLO

Para 1 l de licor aproximadamente

1 kg de membrillos
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar
 $\frac{1}{2}$ l de aguardiente de orujo

Frotar los membrillos con un paño.

Pelarlos, trocearlos, quitarles corazón y pepitas y pasarlos por la licuadora.

Poner el jugo obtenido en un tarro, previamente esterilizado.

Añadir el azúcar y remover con una cuchara de madera hasta que se disuelva. Agregar el orujo.

Tapar y dejar en maceración 2 meses, como mínimo, porque este licor mejora al envejecer.

Al cabo de este tiempo, filtrar por tamiz de tela y pasar a botellas.

LICOR DE MEMBRILLOS AL RON

Para 1 $\frac{1}{2}$ l de licor

1 kg de membrillos
 2 vasos de aguardiente de orujo, tamaño agua
 1 vasito de ron moreno
 125 g de azúcar
 2 clavos de especia
 $\frac{1}{2}$ vaina de vainilla
 4 granos de pimienta negra

Frotar los membrillos con un paño. Pelarlos, trocearlos, quitando corazón y pepitas y pasarlos por licuadora.

Poner el jugo obtenido en la cazuela para confituras, añadir el azúcar y disolver a fuego lento.

Agregar el orujo, el ron y las especias. Llevar a ebullición y cocer 3 minutos exactos. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Pasar por filtro de tela y poner en botellas.

Esperar como mínimo 1 mes, antes de consumir, porque este licor, mejora al envejecer.



LICOR DE NARANJA

Para 1 l de licor

1 naranja
 44 granos de café
 1 l de aguardiente de orujo
 44 terrones de azúcar

Elegir una naranja gruesa, que quepa en un tarro de 1 $\frac{1}{2}$ l.

Lavarla, cepillarla y secarla.

Pincharla en varios sitios con una aguja de tricotar.

En cada agujero, introducir varios granos de café.

Poner en el tarro, previamente esterilizado, el orujo y los terrones de azúcar; remover con cuidado para que se disuelvan.

Poner la naranja dentro del tarro y dejar en maceración durante 44 días.

Al cabo de este tiempo, filtrar y poner en botellas. Servir frío.

LICOR DE NARANJA SUSPENDIDA

1 naranja madura y de piel fina
 Azúcar, el mismo peso de naranja
 1 dl de agua, (1 tacita)
 1 l de aguardiente de orujo
 1 tarro alto de 2 l, con tapón de corcho

Elegir una naranja que quepa por la boca del tarro.
Lavar, cepillar y secar la naranja.

Pesarla y calcular la misma cantidad de azúcar.

Preparar un almíbar, disolviendo, a fuego lento, el azúcar con el agua. Cocer 5 minutos y dejar enfriar.

Verter el almíbar en el tarro, previamente esterilizado, añadir el orujo y mezclar.

Envolver la naranja en una gasa; atarla con un cordel y pasar los extremos del cordel a través del tapón de corcho, ayudándose con una aguja gruesa; calculando que la naranja tiene que quedar suspendida 1 cm por encima del nivel del líquido SIN TOCARLO.

Tapar el tarro, procurando que el tapón ajuste muy bien y colocarlo en un sitio fresco y seco, donde ha de reposar 2 meses.

Pasado este tiempo, la naranja estará seca y el licor habrá tomado el aroma de la naranja.

Pasar el licor a botellas y servir frío.

LICOR DE NARANJA A LA VAINILLA

Para 1 $\frac{1}{4}$ l de licor

3 naranjas grandes
1 l de aguardiente de orujo
 $\frac{1}{2}$ kg de azúcar en polvo
1 vaina de vainilla

Lavar las naranjas frotándolas con un cepillo, secarlas y ponerlas en un tarro, previamente esterilizado.

Añadir el orujo, el azúcar y la vainilla partida a lo largo.

Tapar y agitar.

Exponer al sol durante 2 meses.

Al cabo de este tiempo, filtrar, pasar el licor a botellas y esperar 6 meses antes de consumir, porque este licor mejora al envejecer.

UTILIZACIÓN: Con fresas y frambuesas naturales.

Con pina natural y en almíbar.

Con crépes.

LICOR DE CORTEZAS DE NARANJA

Para 1 $\frac{1}{4}$ l de licor

3 naranjas para utilizar la corteza seca
3 naranjas para utilizar la corteza fresca
1 botella de ron moreno
350 g de azúcar
 $\frac{1}{2}$ l de agua

Pelar 3 naranjas en forma de espiral, pasar las cortezas por un cordel y ponerlas a secar en un sitio caliente y seco.

Cuando estén completamente secas, lavarlas y ponerlas en un tarro previamente esterilizado. Añadir el ron y dejar en maceración 2 meses.

Pasado este tiempo, lavar, secar y pelar las otras tres naranjas; preparar una almíbar disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua; añadir las cortezas frescas de naranja y cocer 5 minutos.

Dejar enfriar, retirar las cortezas.

Filtrar el ron de la maceración y mezclar con el almíbar.

Pasar a botellas.

Este licor, tipo Curaçao, se puede utilizar para repostería.

VINO A LA NARANJA

Para 1 $\frac{1}{2}$ l

1 botella de vino blanco seco
 $\frac{1}{2}$ l de aguardiente de orujo
2 naranjas
 $\frac{1}{4}$ limón
 $\frac{1}{4}$ kg de azúcar moreno de caña
 $\frac{1}{2}$ vaina de vainilla

Lavar y cepillar las naranjas y el limón. Partirlos en rodajas.

En un tarro, previamente esterilizado, poner el vino,

el orujo, el azúcar y la vainilla. Agregar las naranjas y el limón. Tapar y agitar.

Dejar en maceración durante 1 mes, agitando el tarro de vez en cuando.

Pasado este tiempo, filtrar por tamiz de tela y poner en botellas.

Esperar un mes antes de consumir.

Este vino se puede servir como aperitivo.

VINO-APERITIVO DE NARANJA

Para 1 l de vino

3 naranjas

1 botella de vino blanco seco

1 vaso de conac (tamaño agua)

1 dl de aguardiente de orujo (una tacita)

150 g de azúcar en polvo

Lavar las naranjas, cepillarlas y secarlas.

Pelarlas (sin coger la piel blanca) en virutas finas.

Ponerlas en un tarro, previamente esterilizado; añadir el vino blanco, el conac y el orujo.

Tapar y dejar 1 mes en maceración.

Filtrar por tamiz de tela y agregar el azúcar, poco a poco, removiendo al mismo tiempo, para que se disuelva.

Pasar a botellas y servir muy frío.

GAJOS DE NARANJA EN AGUARDIENTE

Para 1 tarro de 1 kg

2 naranjas grandes

$\frac{1}{2}$ l de aguardiente de orujo

$\frac{1}{2}$ l de conac

$\frac{1}{2}$ kg de azúcar glas con vainilla

1 barrita de canela en rama

4 clavos de especia

Pelar las naranjas, limpiar bien los filamentos y separar con cuidado los gajos. Pincharlos en 2 ó 3 sitios e ir poniéndolos en un tarro previamente esterilizado.

Añadir el orujo y el conac y poco a poco ir agregando el azúcar en polvo. Poner por último la canela y los clavos. Tapar y dejar en maceración 40 días, agitando el tarro de vez en cuando.

Pasado este tiempo puede sacarse un poco de licor y pasarlo a botella dejando los gajos en el tarro con el resto del aguardiente.

UTILIZACIÓN: Servir frío el licor.

Con los gajos pueden adornarse tartas y postres.



LICOR DE NUECES VERDES

Para 1 $\frac{1}{2}$ l aproximadamente

15 nueces verdes

1 l de aguardiente de orujo

$\frac{1}{2}$ kg de azúcar

$\frac{1}{2}$ l de agua

$\frac{1}{2}$ barrita de canela en rama, (3 cm)

12 granos de cilantro (en herbolario)

Coger las nueces verdes por San Juan; han de estar muy tiernas.

Abrir las nueces por la mitad, poniéndose guantes, porque manchan mucho las manos.

Colocarlas en un tarro, previamente esterilizado. Añadir el orujo, tapar y dejar en maceración 6 semanas, agitando el tarro una vez por semana.

Al cabo de este tiempo pasar por tamiz de tela y volver a poner el líquido en el tarro.

Preparar un almíbar disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua.

Cocerlo 5 minutos, dejar enfriar y agregarlo al tarro. Añadir también la canela y el cilantro. Tapar y dejar en maceración de nuevo, durante 1 mes.

Transcurrido este tiempo, filtrar por tamiz de tela, poner en botellas, tapar y esperar una semana, antes de consumir.

VINO DE NUECES VERDES

Para 1 l de vino.

4 nueces verdes.

1 botella de buen vino tinto.

1 1/2 tacitas de aguardiente de orujo.

200 g de azúcar.

1/2 naranja.

Coger las nueces verdes tiernas por San Juan.

Triturarlas o picarlas finamente.

Lavar y cepillar la naranja, partirla por la mitad y cortarla en trocitos pequeños, corteza incluida.

En un tarro, previamente esterilizado, poner la naranja troceada, con el azúcar, el vino y el orujo. Tapar herméticamente.

Dejar en maceración 40 días, agitando el tarro diariamente.

Al cabo de este tiempo, filtrar por tamiz de tela, poner en botellas y ya se puede consumir.



LICOR DE PERA

Para 1 l de licor.

4 peras de carne aromática.

1/2 l de aguardiente de orujo.

125 g de azúcar.

1/4 l de agua.

3 barritas de canela en rama, (6 cm).

Elegir las peras bien maduras, pelarlas, partidas y triturarlas.

En un tarro, previamente esterilizado, poner la pulpa de las peras, el orujo y la canela.

Tapar y dejar en maceración 5 días.

Al cabo de este tiempo, pasar por tamiz de tela prensando la pulpa para extraer bien el jugo.

Preparar un almíbar disolviendo, a fuego lento, el azúcar con el agua. Cocer 5 minutos, dejar enfriar y mezclar con el jugo filtrado.

Filtrar de nuevo por tamiz de tela y poner en botellas.

Servir muy frío.

UTILIZACIÓN: con sorbete de pera y con peras en almíbar.

LICOR DE PERA WILLIAMS

Para 3/4 l de licor.

2 peras Williams (200 g).

1/4 l de aguardiente de orujo.

200 g de azúcar glas perfumado con vainilla.

2 clavos (de especia).

Lavar y secar las peras, pinchar un clavo de especia en cada una.

En un tarro de boca amplia, previamente esterilizado, poner las peras, añadir el azúcar y verter sobre ellas el orujo.

Tapar y agitar.

Dejar en maceración UN AÑO.

Al cabo de este tiempo, pasar el licor por filtro de tela y poner en botellas.

Servir muy frío.

UTILIZACION: con sorbete de pera y con peras en almíbar.

RATAFIA DE PERA WILLIAMS

Para 1 1/2 l de licor.

3 peras (variedad «Williams»).

1/4 l de aguardiente de orujo.

1 clavo de especia.

1/2 cucharadita de canela en polvo.

1/2 l de agua.

1/2 kg de azúcar.

Pelar las peras, trocearlas y pasarlas por licuadora.

Poner el jugo obtenido en un tarro previamente esterilizado; añadir el orujo, el clavo y la canela. Tapar y dejar en maceración 1 semana.

Pasado este tiempo, preparar un almíbar disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua. Cocer 5 minutos. Dejar enfriar.

Pasar la maceración por filtro de tela, mezclar con el almíbar y poner en botellas.

Esperar 1 mes antes de consumir.

Servir muy frío.

UTILIZACION: con sorbete de pera y con peras en almíbar.



Licores y bebidas de frutas. Frutas en aguardiente

LICOR DE PIÑA

Para 1 1/4 l de licor aproximadamente.

1/2 kg de piña natural (pesada sin corteza)

1/2 l de aguardiente de orujo.

1/2 kg de azúcar.

1/2 l de agua.

2 vainas de vainilla.

Una pizca de azafrán.

Partir la piña, quitar la corteza y la parte dura del centro, pesarla y pasar la pulpa por la batidora.

Ponerla en un tarro, previamente esterilizado con el orujo, la vainilla y el azafrán.

Dejar en maceración 3 semanas.

Preparar un almíbar disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua.

Cocer 5 minutos y dejar enfriar.

Pasar la maceración por tamiz de tela y mezclar con el almíbar.

Poner en botellas.

Servir muy frío.

UTILIZACION: con fresas y piña natural o en almíbar, con sorbete de piña y para embeber tartas de fresa.



UVAS AL AGUARDIENTE

Para 1 tarro de 1 kg.

$\frac{1}{2}$ kg de uva moscatel.

$\frac{1}{2}$ l de aguardiente de orujo.

2 clavos (de especia).

$\frac{1}{2}$ barrita de canela (3 cm).

100 g de azúcar.

$\frac{1}{2}$ tacita de agua.

Separar los granos del racimo, cortándolos con tijeras y dejándoles 1 cm de rabo.

Lavarlos, escurrirlos y secarlos sobre un paño limpio.

Colocarlos en un tarro previamente esterilizado y añadir las especias envueltas y atadas en una gasa.

Agregar el orujo, tapar y dejar en maceración 20 días.

Pasado este tiempo, preparar un alinibar disolviendo a fuego lento el azúcar con el agua. Dejarlo enfriar.

Añadirlo al tarro de las uvas, tapar y dejar en maceración 3 semanas más.

UTILIZACIÓN: como adorno de postres y helados y con macedonia de frutas.



Glosario

ACEITE ESENCIAL: aceite volátil, contenido en muchas plantas, a las que confiere un olor y sabor característico.

ACIDO ACETICO (Vinagre): procedente de la fermentación del vino o de otras soluciones alcohólicas: se utiliza en la conserva como antiséptico.

ACIDO CITRICO: se extrae químicamente del limón y se utiliza en la conserva para acidificar y bajar el pH de las verduras, facilitando así su conservación.

ACIDO SALICILICO: conservante químico que es nocivo para el organismo.

AGAR-ACAR: sustancia obtenida de algas marinas y empleada como espesante en la preparación de mermeladas y jaleas.

ALCALINO: sustancia opuesta al ácido, que dificulta la conservación de los alimentos.

AGUARDIENTE: bebida espirituosa que se obtiene de la destilación del vino o de otras sustancias.

ALIMENTO ACIDO: que tiene un pH bajo.

ALMIBAR: disolución de agua y azúcar que por medio de la cocción, toma consistencia de jarabe con distintos grados de concentración.

ANTISEPTICO: sustancia que destruye las bacterias o inhibe su crecimiento. Los principales antisépticos para la conserva son: el vinagre, el azúcar, el alcohol, la sal y el humo.

ASTRINGENTE: sustancia que contrae los tejidos orgánicos.

AUTOCLAVE: recipiente metálico con cierre hermético, que por medio de una fuente de calor, alcanza en su interior altas temperaturas.

y resiste la presión del vapor (en este principio se basan las ollas a presión domésticas).

AZÚCAR DE CAÑA: azúcar de color oscuro, extraído de la caña de azúcar, que por su sabor característico, se utiliza en la preparación de chutneys y de algunas mermeladas.

AZÚCAR GLAS: azúcar en polvo utilizado en repostería.

BACTERIAS: microorganismos que se encuentran en los alimentos, en el suelo, en el agua y en el aire y que se destruyen por la acción del calor, a unas determinadas temperaturas.

BANO ABIERTO: esterilización en macizita o puchero destapado.

BANO MARIA: forma de calentar, cubrir o esterilizar los alimentos, metidos en un recipiente y sumergidos en otro mayor que contiene agua hirviendo.

BOTULISMO: enfermedad provocada por la bacteria *Clostridium Botulinum*, debido a la deficiente esterilización de una conserva.

CARMINATIVO: que favorece la expulsión de gases.

CAYENA: especie de fuerte sabor picante.

CIERRE HERMETICO: que impide la entrada de aire en las conservas y contribuye a su conservación.

CRISTAL TEMPLADO: cristal preparado para resistir las altas temperaturas que se requieren en la esterilización de las conservas.

CRISTALIZAR: endurecimiento de una confitura, mermelada o almibar, por exceso de azúcar o de cocción.

CIUTNEY: fruta cocida con vinagre, azúcar y especias, que se sirve como acompañamiento de carnes y otros alimentos.

DIFUSOR: disco metálico que se interpone entre el fuego y la cazuela de cocción, para que el calor se difunda y evitar que se peguen los alimentos en el fondo del recipiente.

ENCURTIDO: alimento adobado y conservado en vinagre; generalmente verduras y frutas.

ENVASAR (enbotar o enlatar): introducir en recipientes cerrados los alimentos sólidos o líquidos.

ENZIMAS: sustancias químicas presentes en los alimentos y que alteran su color, olor y sabor. Su acción se detiene por encima de los 60° C.

ESCALDAR (blanquear): sumergir en agua hirviendo las verduras o las frutas, durante un tiempo determinado, para detener la acción de las enzimas, extraer el aire de los tejidos vegetales y pelarlas con más facilidad.

ESCALONIA (chalog): bulbo pequeño con sabor entre ajo y cebolla.

ESPECIA: sustancia aromática con la que se sazonan o condimentan los alimentos.

ESPESANTE: sustancia que ayuda a gelificar.

ESPORAS: corpúsculo muy resistente al calor, por medio del cual se propagan las bacterias.

ESPUMAR: retirar de una preparación, con la espumadera, las impurezas que flotan en forma de espuma.

ESTERILIZACIÓN: procedimiento utilizado en la conserva, para destruir, por medio del calor, los microorganismos causantes de la alteración de los alimentos.

FEBRILUGO: que quita la fiebre.

FERMENTACIÓN ACÉTICA: cambio químico que transforma una solución alcohólica en vinagre.

GALACTOGENO: que favorece la secreción de leche.

GLASEAR: cubrir un preparado de repostería con azúcar glas o con jalea, mermelada, etc.

GELIFICAR: conseguir un espesamiento adecuado, en la elaboración de las jaleas y mermeladas.

JENGIBRE: raíz de una planta tropical que se utiliza como especia, en forma de polvo o troceada. Se encuentra en heliológicos y rindas de productos naturales.

MACERAR: ablandar un alimento sólido por medio del azúcar para extraer su jugo; por medio de la sal para extraer el agua de sus tejidos; o por medio del alcohol para extraer el sabor y el aroma que contienen las frutas.

MACIS: corteza de la nuez moscada que se utiliza como especia.

MARMITA: utensilio de cocina, a manera de olla de metal.

MELON CANTALOUPE: variedad de melón francés, pequeño, estriado, de corteza amarillo-verdosa y carne rosada y muy aromática.

MICROORGANISMOS: organismos microscópicos, presentes en toda clase de materias y que las contaminan y deterioran.

ORRIONES: melocotones firmes y maduros, deshuesados y secados al sol.

ORCJO: aguardiente destilado del hollejo de la uva.

PASA DE CORINTO: procedente del tipo de uva conocido como Corinto; pequeña, sin hueso y entre roja y negra.

PASA SULTANA: procedente de una uva blanca, sin hueso, que se originó en Turquía; es suave, jugosa, dorada y más grande que el Corinto.

pH: símbolo químico utilizado para medir el nivel de acidez o alcalinidad de cada sustancia. Cuanto más bajo es el pH más ácido es el alimento.

PRINCIPIO AMARGO: sustancia contenida en hierbas o plantas de sabor amargo, que estimula el apetito.

PUNTOS DEL ALMIBAR: escala de grados de densidad en la cocción del azúcar con el agua.

SAL MARINA: sal o cloruro sódico que se encuentra en el agua del mar y contiene una cierta cantidad de yodo; se emplea para la conservación de los alimentos por sus propiedades antisépticas.

SALMUERA: disolución de agua con sal, con adición o no de ácido cítrico o de ácido acético (vinagre), que se emplea para la preparación y conservación de los alimentos.

TALCO INERTE: polvo incoloro, inodoro e insípido utilizado para clarificar líquidos.

TAMIZ DE TELA: tamiz formado con una tela de trama fina; muestro

lina, gasa o muletón, que deja pasar el líquido y retiene la pulpa.
TAPAS TWIST-OFF Y VAC-VEH: tapas de metal con un sistema de cierre a rosca, que después de la esterilización, se mantienen herméticas. Son las tapas de los tarros que normalmente se utilizan en la industria conservera.

TARROS DE GRES: recipientes de barro o arcilla especialmente dura.

TERRINA: recipiente de barro, profundo y abierto en su diámetro.

TOXICO: sustancia venenosa.

TOXINA: sustancia elaborada por los microbios y que actúa como veneno.

VACIO PARCIAL: es el que se produce en el interior de los tarros con cierre hermético, por efecto de las temperaturas de la esterilización.

VINAGRE DE SIDRA: fermentación acética del jugo de manzana.

VERMIFUGO: que elimina las lombrices.

Índice por materias

Acedunas

Acedunas partidas, 174

Acedunas sevillanas, 175

Ajedra

Acete al orégano (con ajedra), 215

Vinagre a los cinco aromas, 219

Utilización y propiedades, 194

Albahaca

Acete a la albahaca, 213

Jaleo a la albahaca, 205

Utilización y propiedades, 194

Albaricoque

Albaricoque en almibar, 125

Albaricoques en aguardiente, 238

Confitura de albaricoques y ciruelas,

76

Confitura de albaricoques a la vainilla,

77

Chutney de albaricoque, 144

Paré de albaricoque, 78

Mermelada de fresa y albaricoque, 86

Licor de albaricoques, 283

Albaricoques secos

Albaricoques secos al aguardiente, 231

Confitura de albaricoques secos y

frambuesas, 232

Chutney de melón cantaloup y albari-

coques secos, 233

Alcachofas

Conserva de alcachofas al natural, 36

Conserva de alcachofas aliñadas, 37

Alcachofas en vinagre, 176

Arándanos

Conserva de arándanos, 252

Jaleo de arándanos, 252

Berenjena

Conserva de berenjenas cocidas, 38

Calabaza

Cebolleta de angel o cidra confitada, 135

Confitura de calabaza con higos secos,

234

Cafe

Licor de café, 290

Cassis (Grosella negra)

Licor de cassis, 329

Licor de cassis con frambuesas, 309

Licor rápido de cassis, 310

Vino de cassis, 311

Castañas

Castañas al aguardiente, 235

Crema de castañas, 235

Cebollas

Cebollas en salmuera, 185

Cebollitas en vinagre, 176

Cerezas

Cerezas en almibar, 126

Cerezas agriolados, 145

Cerezas al aguardiente con vainilla, 291

Cerezas al aguardiente con cilantro y canela, 291

Confitura de cerezas, 78

Confitura de cerezas con frambuesas y grosellas, 79

Licor de cerezas, 292

Licor de cerezas y frambuesas, 292

Ratufa de cerezas y frambuesas, 293

Vino de hojas de cerezas, 294

Ciruela claudia

Ciruelas claudias en almibar, 126

Ciruelas claudias al vodka, 295

Chutney de ciruela claudia, 147

Mermelada de ciruela claudia y manzana, 81

Mermelada de ciruela claudia a la menta, 81

Confitura de albaricoques y ciruelas, 76

Salsa agriolada de manzana y ciruela, 153

Ciruela damascena

Ciruelas agrioladas, 146

Ciruelas confitadas al vinagre de sidra, 147

Crema de ciruela, 136

Mermelada de ciruela con pasas y nueces, 237

Puré de ciruela para sobacos, 83

Confitura de sauce y ciruelas, 173

Ciruela roja

Mermelada de ciruela roja, 82

Mermelada de ciruela roja al ron, 83

Salsa agriolada de ciruela roja, 148

Ciruelas pasas

Ciruelas pasas al aguardiente, 234

Ciruelas pasas al licor, 238

Ciruelas pasas al vino tinto con coque, 239

Chutney de ciruelas pasas, 240

Mermelada de ciruelas pasas, 236

Coles

Conserva de coliflor al natural, 40

Conserva de coles de bruselas al natural, 39

Lombarda en vinagre, 161

Champiñones

Champiñones en vinagre, 177

Conserva de champiñones al natural, 41

Endrinas

Jalea de endrinas y manzanas, 255

Licor de endrinas al licor, 256

Pacharán (licor de endrinas), 253

Enebro

Licor de enebro 1.ª fórmula, 258

Licor de enebro 2.ª fórmula, 259

Vino de enebro, 260

Escaramujo (rosal silvestre)

Mermelada de escaramujo, 263

Mermelada de escaramujo, manzana y naranja, 264

Jalea de escaramujo, 263

Siropo de escaramujo, 262

Eneldo

Utilización y propiedades, 195

Índice por materias

Espárragos

Conserva de espárragos a. natural, 42

Especias

Vinagre aromatizado con especias, 274

Harinos de coloración encorridos, 179

Estragón

Aceite al estragón, 214

Chutney de melocotón y dátiles al estragón, 156

Gelatina al estragón, 204

Licor al estragón, 205

Licor anisado de estragón, 206

Vinagre de sidra al estragón, 219

Utilización y propiedades, 195

Flores

Jalea de geranio aromático, 202

Jalea de pétalos de rosas, 203

Licor de pétalos de rosas, 208

Vinagre con flores de capuchina, 220

Vinagre de violetas, 224

Frambuesas

Frambuesas al aguardiente, 296

Frambuesas al anísol, 127

Mermelada de frambuesas, 84

Licor de frambuesas, 297

Ratufa de frambuesas, 297

Ratufa de frambuesas y cerezas, 298

Vinagre de frambuesas, 182

Vino de frambuesas, 298

Confitura de albaricoques secos y frambuesas, 232

Jalea de manzanas y frambuesas, 270

Licor de cerezas y frambuesas, 292

Ratufa de cerezas y frambuesas, 293

Confitura de cerezas con frambuesa y grosella, 75

Licor de grosella negra y frambuesa, 309

Mermelada de grosella y frambuesa, 89

Mermelada de melocotón y frambuesa, 86

Confitura de melón y frambuesa, 91

Fresas

Mermelada de fresas o fresas, 85

Mermelada de fresa y albaricoque, 86

Mermelada de fresas y jalea de grosella, 86

Licor de fresas, 299

Licor de fresa o fresas, 300

Licor de fresa de bosque, 300

Licor rápido de fresas, 301

Mermelada de paja y fresa, 127

Frutas variadas

Frutas agrioladas, 149

Frutas al ron, 303

Mermelada de frutas del verano, 87

Licor de frutas del verano, 302

Ratufa de pequeños frutos, 304

Vino de frutas, 305

Frutas secas

Chutney de frutas secas, 241

Frutas secas al licor, 247

Composita de membrillo, manzana y frutas secas, 134

Granada

Licor de granada, 305

Ratufa de granada, 306

Grosella roja

Chutney de grosella, 150

Grosellas al natural, 127

Jalea de grosella, 88

Jalea de grosella y frambuesa, 89

Licor de grosella, 307

Licor de grosella con vainilla, 307

Mermelada de grosella y frambuesa, 89

Mermelada de grosella y pera, 90

Siropo de grosella, 108

Vinagre de grosella, 180

Mermelada de cerezas y jalea de grosella, 86

Mermelada de melocotón y grosella, 87

Grosella negra (cassis)

Licor de grosella negra, 309

Licor de grosella negra y frambuesa, 309

Licor rápido de grosella negra, 310

Vino de grosella negra, 311

Guindas

- Guindas en aguardiente, 311
- Guindas al brandy, 312
- Guindas al whisky, 312
- Licor de guindas, 313

Guisantes

- Conserva de guisantes al natural, 44

Habas

- Conserva de habas al natural, 45

Hierbas aromáticas

- Aceite con hierbas aromáticas (receta básica), 212
- Jalea de hierbas aromáticas (receta básica), 203
- Jugo de tomate con hierbas aromáticas, 210
- Licor de hierbas 1.ª fórmula, 206
- Licor de hierbas 2.ª fórmula, 207
- Licor de hierba Luisa, 208
- Vinagre con hierbas aromáticas (receta básica), 218
- Vinagre a los cinco aromas, 219
- Conservación de hierbas aromáticas, 198
- Secado de hierbas aromáticas, 198
- Utilización y propiedades de las hierbas aromáticas, 194

Hierbabuena

- Jalea de hierbabuena, 201
- Aceite a los cinco aromas, 213
- Vinagre a los cinco aromas, 219
- Utilización y propiedades, 195

Higos

- Higos en alcohol, 128
- Higos agüdicados, 151
- Higos en aguardiente, 314
- Mermelada de higos, 91

Hinojo

- Aceite al hinojo, 314
- Utilización y propiedades, 194

Judías verdes

- Conserva de judías verdes al natural, 46

Laurel

- Aceite al tomillo (con laurel y romero), 216
- Utilización y propiedades, 196

Leche

- Licor de leche, 314

Limón

- Crema de limón, 92
- Licor de limón, 316
- Mermelada de limones y manzanas, 93
- Vino ligero de limón, 315

Lombarda

- Lombarda en vinagre, 181

Mandarina

- Confitura de mandarina, 91
- Licor de mandarina, 316
- Licor de mandarinas al brandy, 317
- Licor de mandarina al ron, 318

Madroños

- Licor de madroños, 266

Mahonia

- Jalea de bayas de mahonia, 268

Majuelas (espino blanco)

- Jalea de majuelas, 270
- Jalea de majuelas y frambuesas, 270

Manzana

- Compota de manzana, 132
- Jalea de manzana a la naranja, 34
- Manzanas agüdicadas, 182
- Mermelada de manzana con nueces y dátiles, 244
- Puré de manzana, 94
- Puré de manzana al caramelo con pasas, 243
- Puré de manzana a la menta, 95

- Puré de manzana a la sidra, 154
- Puré agüdicado de manzanas con miel, 153
- Salsa agüdicada de manzana y ciruela, 153

Jalea de hierbas aromáticas, 200

- Jalea de eschinas y manzanas, 254
- Mermelada de escaramujo con manzanas y naranjas, 264

- Mermelada de moras y manzanas, 274
- Salsa agüdicada de moras y manzanas, 275

- Mermelada de ciruela claudia y manzana, 81

- Mermelada de limón y manzana, 93
- Compota de membrillo y manzana, 133

- Chutney de uva y manzana, 169
- Jalea de membrillo y manzana, 102

Mejorana

- Aceite a la mejorana, 215
- Jalea de mejorana, 262
- Utilización y propiedades, 196

Melisa

- Utilización y propiedades, 196

Melocotones

- Chutney de melocotón con dátiles a estragón, 156
- Melocotones al aguardiente, 318
- Melocotones en alcohol, 123
- Melocotones confitados al vinagre de sidra, 155

- Melocotones al vodka, 319

- Melocotones al whisky, 315

- Mermelada de melocotón, 96

- Mermelada de melocotón y frambuesas, 95

- Mermelada de melocotón y grosella, 97

- Mermelada de melocotón al kirsch, 96

- Mermelada de melocotón con naranjas y nueces, 243

- Puré de melocotón para sorbetes, 97

- Salsa agüdicada de melocotón, 157

- Raúfia de melocotón, 320

Melón

- Chutney de melón y manzana, 138

- Chutney de melón cantaloup y albano coques score, 233

- Melón agüdicado al jengibre, 157

- Mermelada de melón, 98

- Mermelada de melón cantaloup, 99

- Confitura de melón a la frambuesa, 99

- Mermelada de melón al ron, 100

Membrillo

- Came de membrillo, 136

- Chutney de membrillo, 160

- Compota de membrillo y manzana, 133

- Compota de membrillo, manzana y frutas secas, 134

- Confitura de membrillo, 120

- Jalea de membrillo, 101

- Licor de membrillo, 322

- Licor de membrillo al ron, 322

- Membrillos al aguardiente, 321

- Membrillos al cilantro, 159

Menta

- Jalea de menta, 205

- Mermelada de ciruela claudia a la menta, 81

- Puré de manzana a la menta, 95

- Utilización y propiedades, 196

Moras

- Mermelada de moras, 273

- Mermelada de moras y manzanas, 274

- Licor de moras 1.ª fórmula, 273

- Licor de moras 2.ª fórmula, 274

- Salsa agüdicada de moras y manzanas, 275

Naranja

- Cajitos de naranja al aguardiente, 326

- Licor de naranja a 325

- Licor de naranja suspendida, 325

- Licor de naranja a la vainilla, 324

- Licor de coque de naranja, 324

- Mermelada de naranja, 102

- Mermelada de naranja y mora, 103

- Vino a la naranja, 325

- Vino aperitivo de naranja, 326

- Chutney de melón y naranja, 158

- Mermelada de escaramujo con manzanas y naranjas, 264

- Mermelada de pomelo con naranja y pisa, 108

- Jalva de naranja a la naranja, 94
Mermelada de melocotón con naranja y nueces, 243
Mermelada de piña y naranja, 107
- Nísacalo**
Conserva de nísacalo al natural, 48
- Nueces verdes**
Confitura de nueces verdes, 124
Licor de nueces, 327
Nueces verdes agrioladas, 161
Vino de nueces, 328
- Orégano**
Aceite al orégano, 215
Utilización y propiedades, 196
- Papinitillo**
Papinitillo en vinagre, 185
- Perejil**
Utilización y propiedades, 197
- Pera**
Confitura de pera al vinagre de sidra, 106
Chutney de pera, 163
Licor de pera, 329
Licor de pera, Williams, 329
Mermelada de pera a la vainilla, 125
Mermelada de pera al vino tinto, 105
Peras agrioladas, 16
Peras en almíbar, 129
Peras confitadas al vinagre de sidra, 162
Peras al vino, 130
Puré de pera para sorbetes, 126
Ratón de pera, Williams, 230
Mermelada de framboesa y pera, 85
Mermelada de grosella y pera, 90
Mermelada de uva con peras, 111
Confitura de zanahoria con peras, 112
- Pimientos**
Aceite al pimiento, 216
Conserva de pimiento ancho, 49
Conserva de pimientos morrones, 50
Pimientos en salmuera, 187
- Pimiento**
Vinagre al pimiento, 222
Pisto, 51
- Piña**
Chutney de piña, 164
Licor de piña, 331
Mermelada de piña y fresa, 107
Mermelada de piña y naranja, 107
Mermelada de pomelo, naranja y piña, 123
- Pomelo**
Mermelada de pomelo, naranja y piña, 123
- Renolacha**
Renolacha al vinagre, 183
- Rosas**
Jalva de pétalos de rosas, 203
Licor de pétalos de rosas, 208
- Rosal silvestre (Escaramujo)**
Jalva de bayas de rosal silvestre, 263
Mermelada de bayas de rosal silvestre, 262
Mermelada de bayas de rosal silvestre con manzana y naranja, 264
Siropo de bayas de rosal silvestre, 262
- Romero**
Aceite a los cinco aromas, 213
Aceite al romero, 216
Vinagre al romero, 222
Vinagre a las hierbas, 221
Utilización y propiedades, 197
- Salvia**
Licor de hierbas, 206
Utilización y propiedades, 197
- Salmuera**
Cebollas en salmuera, 186
Pimientos en salmuera, 187
Tomates en salmuera, 188
- Sandia**
Confitura de sandía, 109
- Sauco**
Confitura de bayas de sauco, 278
Mermelada de bayas de sauco y ciruela, 279
- Setas**
Setas en vinagre, 184
- Tomate**
Conserva de tomate al natural, 52
Conserva de tomate frío, 53
Chutney de tomate, 168
Jugo de tomate con hierbas aromáticas, 211
Jugo de tomate picado, 53
Catsup de tomate (ketchup), 167
Mermelada de tomate, 110
Salsa apiculada y picante de tomate, 168
- Tomate verde**
Chutney de tomate verde, 166
Mermelada de tomate verde, 110
Tomates verdes agriolados, 168
Tomates verdes confitados, 131
Tomates verdes en salmuera, 188
- Tomillo**
Aceite a los cinco aromas, 213
Aceite al tomillo, 216
Vinagre a las hierbas, 221
Vinagre al tomillo, 223
Utilización y propiedades, 197
- Trufas**
Conserva de trufas al natural, 54
- Uvas**
Chutney de uva con manzana, 169
Mermelada de uva con peras, 111
Uvas agrioladas, 169
Uvas en almíbar, 132
Arrope, 124
Arrope valenciano con uva y ralladura de cítricos, 137
Hojas de parra en vinagre, 182
Uvas al aguardiente, 331
- Vainilla**
Confitura de abaricoques a la vainilla, 27
Licor de vainilla, 209
Licor de grosella con vainilla, 307
Licor de naranja a la vainilla, 324
Mermelada de peras a la vainilla, 105
- Verduras variadas**
Encurtidos en vinagre, 178
- Violetas**
Vinagre de violetas, 224
- Zanahorias**
Conserva de zanahorias al natural, 55
Mermelada de zanahoria, 117
Confitura de zanahoria con peras, 112
Mermelada de zanahoria con pimientos al whisky, 245
Zanahorias en vinagre, 185

Índice general

Índice general

345

Nota inicial.....	7
-------------------	---

LA CONSERVA

Un poco de historia.....	11
Por qué se estropean los alimentos.....	14
Formas de conservar los alimentos.....	14
Qué es la esterilización por calor.....	15
Qué es el botalismo.....	16
Causas de alteración en las conservas.....	18
Cómo almacenar sus conservas.....	20
Tiempo de duración de la conserva casera.....	21
Valor alimenticio de la conserva.....	22

CONSERVAS VEGETALES

Qué es la acidez.....	26
La preparación de las verduras paso a paso.....	28
Llenado de los envases.....	29
Precalentamiento.....	30
Esterilización en la olla a presión.....	31
Enfriamiento de los envases.....	32
Revisión de los cierres.....	33
Etiquetado y almacenado.....	33
Consejos prácticos.....	33

Utensilios necesarios.....	34
Los tarros para la conserva casera.....	35

Recetas de conservas vegetales:

Conserva de alcachofas al natural.....	36
Conserva de alcachofas aliñadas.....	37
Conserva de berenjenas con tomate.....	38
Conserva de coles de Bruselas al natural.....	39
Conserva de coliflor al natural.....	40
Conserva de champiñón al natural.....	41
Conserva de espárragos al natural.....	42
Conserva de guisantes al natural.....	44
Conserva de habas al natural.....	45
Conserva de judías verdes al natural.....	46
Conserva de niseolos al natural (rovellones).....	48
Conserva de pimiento asado.....	49
Conserva de pimientos morrones al natural.....	50
Conserva de pinto.....	51
Conserva de tomates al natural.....	52
Conserva de tomate frito.....	53
Conserva de jugo de tomate picante.....	53
Conserva de frutas al natural.....	54
Conserva de zanahorias al natural.....	55

MERMELADAS, CONFITURAS Y JALEAS

Cómo se definen.....	59
Cuatro factores importantes.....	60
Normas generales de preparación.....	63
El «punto» de las confituras y mermeladas.....	64
Las jaleas.....	64
Cómo se preparan.....	65
Los tarros para las confituras, mermeladas y jaleas.....	67
Normas básicas de envasado.....	68
Problemas y soluciones.....	69
Consejos prácticos.....	71
Utilización de las mermeladas y confituras.....	72
Utensilios necesarios.....	73
Pesos y medidas sin balanza.....	74

Recetas de mermeladas, confituras y jaleas:

Confitura de albaricoques y ciruelas.....	76
Confitura de albaricoques a la vainilla.....	77
Mermelada de albaricoques.....	77
Puré de albaricoques.....	78
Confitura de cerezas.....	78

Confitura de cerezas con grosellas y frambuesas	79
Mermelada de ciruela claudia	80
Mermelada de ciruela claudia y manzana	81
Mermelada de ciruela claudia a la menta	81
Mermelada de ciruela roja	82
Mermelada de ciruelas rojas al ron	83
Puré de ciruelas	83
Mermelada de frambuesas	84
Mermelada de frambuesas y peras	85
Mermelada de fresas o de fresas	85
Mermelada de fresas y albaricocut	86
Mermelada de fresas con jalea de grosellas	86
Mermelada de frutas del verano	87
Jalea de grosellas	88
Jalea de grosellas a la frambuesa	89
Mermelada de grosella y frambuesa	89
Mermelada de grosellas y peras	90
Mermelada de higos	91
Confitura de mandarina	91
Crema de limón	92
Mermelada de limones y mandarinas	93
Jalea de manzana a la naranja	94
Puré de manzana	94
Puré de manzana a la menta	95
Mermelada de melocotón	96
Mermelada de melocotón al Kirsch	96
Mermelada de melocotón a la frambuesa	96
Mermelada de melocotón y grosella	97
Puré de melocotón	97
Mermelada de melón	98
Mermelada de melón caneloup	99
Confitura de melón a la frambuesa	99
Mermelada de melón al ron	100
Confitura de membrillo	100
Jalea de membrillo	101
Jalea de membrillo y manzana	102
Mermelada de naranja	102
Mermelada de naranja amarga	103
Confitura de nueces verdes	104
Mermelada de pera a la vainilla	105
Mermelada de pera al vino tinto	105
Confitura de peras al vinagre de sidra	106
Puré de pera	106
Mermelada de pina y fresa	107
Mermelada de pina y naranja	107
Mermelada de pomelo, naranja y pina	108
Confitura de sandía	109

Mermelada de tomate	110
Mermelada de tomates verdes	110
Mermelada de uva con peras	111
Mermelada de zanahoria	112
Confitura de zanahoria con peras	112

FRUTAS EN ALMIBAR Y CONFITADAS; COMPOTAS, PASTAS DE FRUTA

Las frutas al natural	117
Las frutas en almíbar	117
Los "puntos" del almíbar	118
Esterilización al baño-María	120
Las frutas confitadas o escarchadas	122
Las compotas	124
Las pastas o carnes de fruta	124
El arrope	124

Recetas de frutas en almíbar y confitadas, compo- tas y pastas de fruta:

Albaricocques en almíbar	125
Cerezas en almíbar	126
Ciruelas claudias en almíbar	126
Frambuesas en almíbar	127
Grosellas al natural	127
Higos en almíbar	128
Melocotón en almíbar	128
Peras en almíbar	129
Peras al vino	130
Tomates verdes confitados	131
Uvas en almíbar	132
Compota de manzana	132
Compota de membrillo y manzana	133
Compota de membrillo y manzana con frutas secas	134
Cabello de ángel o dulce de cidra	135
Crema de ciruela	136
Carné de membrillo	136
Arrope valenciano sarrop y talladeres	137

LOS CHUTNEYS, FRUTAS Y SALSAS AGRI- DULCES, LAS CONSERVAS EN VINAGRE

Qué son y cómo se preparan	141
Utensilios necesarios	143

Recetas de chutneys, frutas y salsas agrícoluces:

Chutney de albaricoques	144
Cerezas agrícoluces	145
Ciruelas agrícoluces	146
Ciruelas confitadas al vinagre de sidra	147
Chutney de ciruela claudia	147
Salsa agrícoluce de ciruela roja	148
Frutas agrícoluces	149
Chutney de grosella	150
Higos agrícoluces	151
Manzanas agrícoluces	152
Puré de manzana agrícoluce con miel	153
Salsa agrícoluce de manzana y ciruela	153
Puré de manzana a la sidra	154
Melocotones confitados al vinagre de sidra	155
Chutney de melocotón y dátiles al estragón	156
Salsa agrícoluce de melocotón	157
Melón agrícoluce al jengibre	157
Chutney de melón y naranja	158
Membrillos al cilantro	159
Chutney de membrillo	160
Nueces verdes agrícoluces	161
Peras agrícoluces	161
Peras confitadas al vinagre de sidra	162
Chutney de pera	163
Chutney de piña	164
Tomates verde agrícoluces	165
Chutney de tomate	165
Chutney dulce de tomate verde	166
Ketchup de tomate (Ketchup)	167
Salsa agrícoluce y picante de tomate	168
Uvas agrícoluces	169
Chutney de uva con manzana	169

CONSERVAS EN VINAGRE O ENCURTIDOS. SALMUERAS

Qué son los encurtidos y cómo se preparan	171
Encurtidos dulces	172
Utensilios para preparar frutas y verduras en vinagre	173

Recetas de conservas en vinagre y salmueras:

Aceitunas partidas	174
Aceitunas sevillanas	175
Alcachofas en vinagre	176
Cebollitas en vinagre	177

Champiñones en vinagre	177
Encurtidos variados	178
Huevos de codorniz encurtidos	179
Vinagre de framboesa	180
Vinagre de grosellas	181
Lombarda en vinagre	181
Hojas de parra en vinagre	182
Pepinillos en vinagre	183
Remolacha en vinagre	183
Setas en vinagre	184
Zanahorias en vinagre	185
Receta básica para la salmuera	186
Cebollas en salmuera	186
Pimientos en salmuera	187
Tomates verdes en salmuera	188

HERBAS. PLANTAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS

Hierbas, plantas aromáticas y especias en historia	191
Utilización de las hierbas aromáticas y de las especias	194
Relación de las hierbas más comunes y sus aplicaciones	195
Cuándo se cosechan las hierbas	196
Cómo se conservan: secado y congelación	198

Recetas con hierbas, plantas aromáticas y especias:

Receta básica de jaleo de plantas aromáticas	200
Jaleo de albahaca	201
Jaleo de hierbabuena	201
Jaleo de hojas de geranio aromático	202
Jaleo de mejorana	202
Jaleo de menta	203
Jaleo de pétalos de rosas	203
Gelatina al estragón	204
Licor de estragón	205
Licor de estragón anisado	206
Licor de hierbas aromáticas (1.ª fórmula)	206
Licor de hierbas aromáticas (2.ª fórmula)	207
Licor de hierba Luisa	208
Licor de pétalos de rosas	208
Licor de vainilla	209
Jugo de tomate con hierbas aromáticas	210

Recetas de aceites aromatizados:

Receta básica para aceites con hierbas aromáticas	212
Aceite a la albahaca	213

Aceite a los cinco aromas	213
Aceite al estragón	214
Aceite al hinojo	214
Aceite a la mejorana	215
Aceite al orégano	215
Aceite al pimientón	216
Aceite al tomillo	216

Recetas de vinagres aromatizados:

Receta básica para vinagres con hierbas aromáticas	218
Vinagre de sidra al estragón	219
Vinagre de los cinco aromas	219
Vinagre con flores de capuchino	220
Vinagre a las hierbas	221
Vinagre al pimientón	222
Vinagre al romero	222
Vinagre al tomillo	223
Vinagre de violetas	224
Vinagre aromatizado con especias	224

LAS FRUTAS Y FRUTOS SECOS

Cómo se utilizan	229
------------------------	-----

Recetas con frutas y frutos secos:

Albaricoques secos en aguardiente	231
Confitura de albaricoques secos con frambuesas	232
Chutney de melón, cantaloup y albaricoques secos	233
Confitura de calabaza con higos secos	234
Castañas al aguardiente	235
Crema de castañas	235
Mermelada de ciruelas pasas	236
Mermelada de ciruela con pasas y nueces	237
Ciruelas pasas al aguardiente	238
Ciruelas pasas al licor	238
Ciruelas pasas al vino tinto con coadex	239
Chutney de ciruelas pasas californiano	240
Chutney de frutas secas	241
Frutas secas al licor	242
Puré de manzana al caramelo con pasas	243
Mermelada de melocotón con naranjas y nueces	243
Mermelada de manzana con nueces, dátiles y geranio aromático	244
Mermelada de zanahoria con piñones al whisky	245

Índice general

LOS FRUTOS SILVESTRES

Descripción	249
Las recetas de cada planta:	
<i>Arándano</i>	251
Confitura de arándanos	252
Jalea de arándanos	252
<i>Enebro</i>	254
Jalea de enebro y manzanas	255
Pacharán (Licor de enebro)	255
Licor de enebro (2.ª fórmula)	256
<i>Enebro</i>	257
Licor de enebro (1.ª fórmula)	258
Licor de enebro (2.ª fórmula)	259
Vino de enebro	260
<i>Escaramujo</i> (Rosál silvestre)	261
Sirupe de escaramujo	262
Jalea de bayas de escaramujo	263
Mermelada de escaramujo	264
Mermelada de escaramujo con manzanas y naranjas	265
<i>Madroño</i>	266
Licor de madroños	267
<i>Mahonia</i>	268
Jalea de bayas de mahonia	269
<i>Majuela</i> (Espino blanco)	270
Jalea de majuelas	270
Jalea de majuelas con frambuesas	272
<i>Mora o zarzamora</i>	273
Mermelada de moras	273
Licor de moras (1.ª fórmula)	274
Licor de moras (2.ª fórmula)	274
Mermelada de moras y manzanas	275
Salsa agri dulce de moras y manzanas	277
<i>Sauco</i>	278
Confitura de bayas de sauco y ciruelas	279
Mermelada de sauco	279
LICORES Y BEBIDAS DE FRUTAS. FRUTAS EN AGUARDIENTE	
Historia de los licores	283
El alcohol. El azúcar. La fruta	285

Normas básicas para preparar licores y frutas en aguardiente...	286
Utensilios necesarios...	287
Utilización de los licores y frutas en aguardiente...	287

Recetas de licores, bebidas y frutas en aguardiente:

Albaricoques al aguardiente...	288
Licor de albaricoque...	288
Licor de café...	290
Cerezas al aguardiente con cilantro y canela...	291
Cerezas al aguardiente con vainilla...	291
Licor de cerezas...	292
Licor de cerezas y frambuesas...	292
Ratafia de cerezas y frambuesas...	293
Vino de hojas de cerezo...	294
Ciruelas claudas al vodka...	295
Frambuesas al aguardiente...	296
Licor de frambuesas...	297
Ratafia de frambuesas...	297
Ratafia de frambuesas y cerezas...	298
Vino de frambuesas...	298
Licor de fresa...	299
Licor rápido de fresas o fresones...	300
Licor de fresa de bosque...	300
Licor rápido de fresas...	301
Licor de frutas del verano «Confiture de vieux garçon»...	302
Frutas al ron...	303
Ratafia de pequeños frutos...	304
Vino de frutas...	305
Licor de granada...	306
Ratafia de granada...	307
Licor de grosella...	307
Licor de grosella con vainilla...	307
Sirope de grosellas...	308
Licor de grosella negra (cassis)...	309
Licor de grosella negra (cassis) y frambuesa...	309
Licor rápido de grosella negra (cassis)...	310
Vino de grosella negra (cassis)...	311
Guindas en aguardiente...	311
Guindas al whisky...	312
Guindas al brandy...	312
Licor de guindas...	313
Higos en aguardiente...	314
Licor de leche...	314
Vino ligero al limón...	315
Licor de limón...	316
Licor de mandarina...	316
Licor de mandarinas al brandy...	317

Licor de mandarinas al ron...	318
Melocotones al aguardiente...	318
Melocotones al vodka...	319
Melocotones al whisky...	320
Ratafia de melocotón...	321
Membrillos al aguardiente...	322
Licor de membrillo...	322
Licor de membrillos al ron...	323
Licor de naranja...	323
Licor de naranja suspendida...	324
Licor de naranja a la vainilla...	325
Licor de corteza de naranja...	325
Vino a la naranja...	326
Vino-aperitivo de naranja...	326
Gajos de naranja al aguardiente...	327
Licor de nueces verdes...	328
Vino de nueces verdes...	329
Licor de pera...	329
Licor de pera Williams...	330
Ratafia de pera Williams...	331
Licor de pina...	332
Uvas al aguardiente...	333

Glosario...	337
-------------	-----

Índice por materias...	337
------------------------	-----

Lourdes March
*El libro de la paella
y de los arroces*

LOURDES MARCH explica paso a paso —desde las proporciones y los tiempos de cocción hasta el utensilio apropiado— las recetas que utilizan el arroz como materia prima básica. **EL LIBRO DE LA PAELLA Y DE LOS ARROCES** se estructura en diversos apartados: la historia del arroz, las formas de cocinarlo (las técnicas y los trucos de la paella, el horno y el puchero), la paella valenciana (ingredientes y elaboración), los arroces regionales (con carnes de ave, de cerdo o de caza, con pescados, con verduras y legumbres), los arroces blancos (acompañados de carnes, pescados, jamón, queso, frutas y verduras), los arroces en otros países (a la cubana, hindú, árabe, tres delicias, risotto, etc.), el arroz integral, el arroz silvestre, los postres de arroz y las bebidas de arroz.

Simone Ortega
Nuevas recetas de cocina

El formidable éxito alcanzado por «1080 recetas de cocina» ha animado a SIMONE ORTEGA a publicar estas NUEVAS RECETAS DE COCINA. Dividida en doce apartados (ilustrados con viñetas de Ana Torán) y un apéndice, la obra sigue los mismos criterios de claridad y concisión del libro anterior, de forma tal que las instrucciones pueden ser llevadas a la práctica sin necesidad de que los lectores posean especiales maestrías culinarias. Particular atención reciben las recetas económicas, no por ello menos sabrosas, y la adecuación de los platos tradicionales para permitir en su preparación el empleo de los modernos utensilios de batir, triturar y picar.

Carlos Delgado
365 + 1 cócteles

Este recetario de cócteles, que ofrece una combinación para cada día del año y tiene la deferencia de prever también los años bisiestos, no se limita a detallar la fórmula de las mezclas, sino que contiene además un ARS COMBINATORIA sobre la materia. Un apartado de «técnica combinatoria» proporciona informaciones y recomendaciones sobre el instrumental imprescindible, la cristalería adecuada, los ingredientes básicos, complementarios y matizadores de las mezclas, las normas elementales para preparar un cóctel, la forma de agitar la coctelera, el uso correcto del hielo, las medidas, proporciones y equivalencias, etc.